

**KEMAMPUAN MENGELOLA STRES SEBAGAI
PENGENDALIAN DIRI MAHASISWA DALAM
MENERJAKAN TUGAS SKRIPSI
(Studi Kasus Mahasiswa Semester VIII Program Studi
Bimbingan Konseling IAIN Palopo)**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh

Siti Al-vira Firdauzi
18 0103 0064

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO
2022**

**KEMAMPUAN MENGELOLA STRES SEBAGAI
PENGENDALIAN DIRI MAHASISWA DALAM
MENERJAKAN TUGAS SKRIPSI
(Studi Kasus Mahasiswa Semester VIII Program Studi
Bimbingan Konseling IAIN Palopo)**

Skripsi

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas
Ushuluddin, adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo*



Oleh

Siti Al-vira Firdauzi
18 0103 0064

Pembimbing:

- 1. Dr. Hj. Nuryani, M.A**
- 2. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PALOPO**

2022

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Siti Al-vira Firdauzi
NIM : 18 0103 0064
Fakultas : Ushuluddin, adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri,
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan dan atau kesalahan yang ada di dalamnya adalah tanggungjawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan. Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 12 Mei 2022

Yang membuat pernyataan,



Siti Al-vira Firdauzi
NIM. 18 0103 0064

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul Kemampuan Mengelola Stres Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Skripsi yang ditulis oleh Siti Al-vira Firdauzi Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 18 0103 0064 mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo, yang dimunaqasyahkan pada hari Rabu, tanggal 11 Mei 2022 Miladiyah bertepatan dengan 10 Syawal 1443 Hijriah telah diperbaiki sesuai catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos).

Palopo, 02 Juni 2022

TIM PENGUJI

- | | | |
|--------------------------------|-------------------|---|
| 1. Dr. Masmuddin, M.Ag. | Ketua Sidang | () |
| 2. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I. | Sekretaris Sidang | () |
| 3. Dr. Syahrudin, M.H.I. | Penguji I | () |
| 4. Muhammad Ilyas, S.Ag., M.A. | Penguji II | () |
| 5. Dr. Hj. Nuryani, M.Ag. | Pembimbing I | () |
| 6. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I. | Pembimbing II | () |

Mengetahui:

a.n. Rektor IAIN Palopo
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah


Dr. Masmuddin, M.Ag.
NIP 19600318 198703 1 004

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam


Dr. Subekti Masri, M.Sos.I.
NIP 19790525 200901 1 018

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنَسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا
وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ.
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Kemampuan Mengelola Stres Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa semester VIII Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo Tahun Akademik 2018/2019)” setelah melalui proses yang panjang.

Shalawat serta Salam tercurahkan kepada Nabi Muhammad saw, kepada para keluarga, sahabat dan serta para pengikutnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana Sosial dalam program studi Bimbingan Konselin Islam di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo. Penulisan tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak walaupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan, kepada:

1. Prof.Dr. Abdul Pirol, M.Ag. selaku Rektor IAIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II, dan III IAIN Palopo.
2. Dr. Masmuddin, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo. Beserta Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo.
3. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I selaku Ketua dan Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si. selaku Sekertaris Program Studi serta Dosen Penasehat Akademik Bimbingan Konseling Islam IAIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Dr. Hj. Nuryani, M.A. selaku pembimbing I dan Dr. Subekti Masri, M.Sos.I selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Syaruddin, M.H.I. selaku penguji I dan Muhammad Ilyas S.Ag., M.A. selaku penguji II yang telah bersedia menguji dan memberikan arahan, bimbingan, serta petunjuk bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen beserta staf pegawai IAIN Palopo yang telah mendidik penulis selama berada di IAIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Madehang, S.Ag., M.Pd, Kepala perpustakaan dan segenap kariawan perpustakaan IAIN Palopo yang telah memberikan sumbangan yang berupa pinjaman buku, mulai pada tahap perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi.
8. Kak Janna dan kak Kardina selaku staf pegawai prodi Bimbingan dan konseling islam dan sataf Fakultas Ushuluddin Adab, dan Dakwah yang telah

melayani penulis selama berada di IAIN Palopo dan Memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

9. Dan untuk teman-teman program studi Bimbingan dan Konseling Islam 2018/2019 yang telah bersedia meluangkan waktunya kepada penulis dalam memberikan informasi dan data yang penulis gunakan di dalam penyelesaian penelitian skripsi ini.
10. Kedua orang tua tercinta penulis Ayahanda Bakhtiar dan Ibunda A. Hatimah, atas segala pengorbanannya dan dukungannya untuk penulis dalam menyelesaikan pendidikannya.
11. Tak lupa pula kepada orang tua wali penulis tercinta Ayahanda Usman dan Ibunda Rahmawati yang menemani saya dari awal perkuliahan sampai saat ini.
12. Saudara/ saudari penulis terkasi atas semua pengertiannya selama saya mengerjakan skripsi.
13. Teman-teman seperjuanganku, St. Aisyah, Ade Fatimah Febri, Novita, Husniati yang senantiasa mensupport penulis untuk sampai pada tahap ini.
14. Sahabat hati, Ary Adnan yang selalu menemani penulis dari awal penyusunan skripsi sampai pada tahap akhir. Terimakasih sudah menemani keseharianku selama proses penyelesaian ini. Menjadi sepasang salah yang menolak pasrah dari kata sudah.
15. Rekan-rekan mahasiswa IAIN Palopo, khususnya mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam yang penulis tidak sempat sebutkan satu persatu, atas dukungan dan bantuannya, penulis ucapkan banyak terima kasih.

Akhirnya, sebagai manusia biasa penulis menyadari sepenuhnya

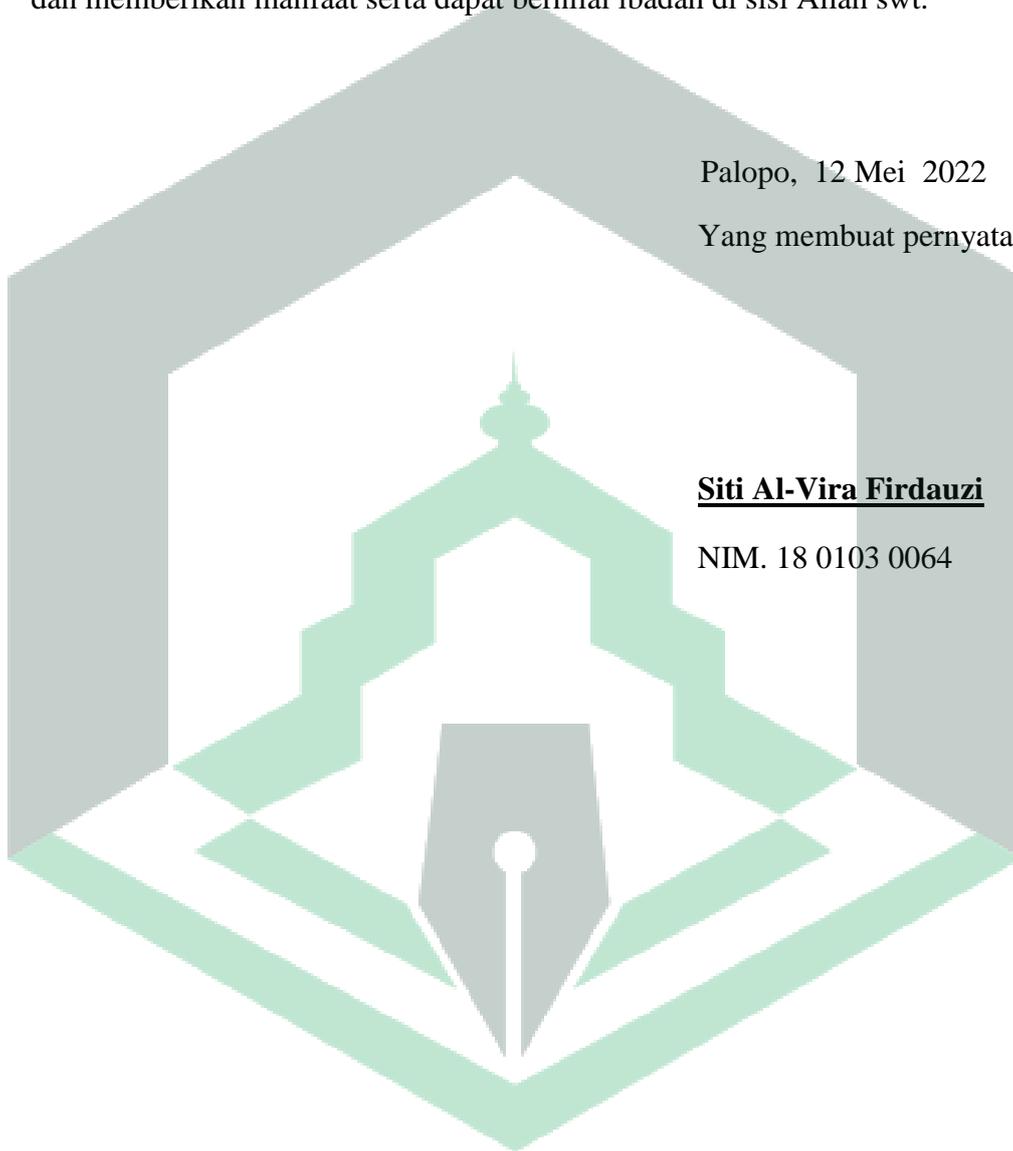
bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu saran dan kritik yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi ini dapat menjadi salah satu wujud penulisan yang berharga oleh penulis dan memberikan manfaat serta dapat bernilai ibadah di sisi Allah swt.

Palopo, 12 Mei 2022

Yang membuat pernyataan,

Siti Al-Vira Firdauzi

NIM. 18 0103 0064



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN

A. Transliterasi Arab-Latin

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	-	-
ب	Ba'	B	Be
ت	Ta'	T	Te
ث	Ša'	Š	Es dengan titik di atas
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa'	Ĥ	Ha dengan titik di bawah
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Zet dengan titik di atas
ر	Ra'	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Esdan ye
ص	Šad	Š	Es dengan titik di bawah
ض	Ḍaḍ	Ḍ	De dengan titik di bawah
ط	Ṭa	Ṭ	Te dengan titik di bawah
ظ	Za	Ẓ	Zet dengan titik di bawah
ع	'Ain	'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Fa
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya'	Y	Ye

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (').

2. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri atas vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ	<i>fathah</i>	a	a
اِ	<i>kasrah</i>	i	i
اُ	<i>ḍammah</i>	u	u

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
اَيّ	<i>fathah dan yā'</i>	ai	a dan i
اَوّ	<i>fathah dan wau</i>	au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*
هَوَّلَ : *hauḷa*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ... اِ... اُ...	<i>fathah dan alif atau yā'</i>	ā	a dan garis di atas
يِ	<i>kasrah dan yā'</i>	ī	i dan garis di atas
وُ	<i>ḍammah dan wau</i>	ū	u dan garis di atas

مَاتَ : *māta*
رَمَى : *rāmā*
قِيلَ : *qīla*
يَمُوتُ : *yamūtu*

4. Tā marbūtah

Transliterasi untuk *tā' marbūtah* ada dua, yaitu *tā' marbūtah* yang hidup atau mendapat harakat *fathah*, *kasrah*, dan *dammah*, transliterasinya adalah [t]. sedangkan *tā' marbūtah* yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang berakhir dengan *tā' marbūtah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *tā' marbūtah* itu ditransliterasikan dengan ha [h].

Contoh:

رَوْضَةُ الْأَطْفَالِ	: raudah al- <i>atfāl</i>
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ	: al- <i>madīnah al-fādilah</i>
الْحِكْمَةُ	: al- <i>hikmah</i>

5. Syaddah (*Tasydīd*)

Syaddah atau *tasydīd* yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda *tasydīd* (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا	: rabbanā
نَجَّيْنَا	: najjainā
الْحَقُّ	: al- <i>haqq</i>
نُعَمِّ	: nu' <i>ima</i>
عَدُوُّ	: 'aduwwun

Jika huruf *kasrah* (ِ) ber-*tasydid* di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf *kasrah* (ِ) maka ia ditransliterasi seperti huruf *maddah* menjadi *ī*.

Contoh:

عَلِيٌّ	: 'Alī (bukan 'Aliyy atau A'ly)
عَرَبِيٌّ	: 'Arabī (bukan A'rabiyy atau 'Arabiy)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf *alif lam ma'rifah* (َ). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasi seperti biasa , al-, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiyah* maupun huruf *qamariyah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ	: <i>al-syamsu</i> (bukan <i>asy-syamsu</i>)
الزَّلْزَلَةُ	: <i>al-zalzalāh</i> (bukan <i>az-zalzalāh</i>)
الْفَلْسَفَةُ	: <i>al-falsafah</i>
الْبِلَادُ	: <i>al-bilādu</i>

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun, bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab ia berupa alif.

Contoh:

تَأْمُرُونَ	: <i>ta'murūna</i>
النَّوْءُ	: <i>al-nau'</i>
شَيْءٌ	: <i>syai'un</i>
أُمِرْتُ	: <i>umirtu</i>

8. Penulisan Kata Arab yang Lazim Digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, atau lazim digunakan dalam dunia akademik tertentu, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya, kata al-Qur'an (dari *al-Qur'ān*), alhamdulillah, dan munaqasyah. Namun, bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Syarh al-Arba'in al-Nawāwī
Risālah fī Ri'āyah al-Maslahah

9. Lafz al-Jalālah

Kata "Allah" yang didahului partikel seperti huruf jarr dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudāf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah.

Contoh:

دِينُ اللَّهِ *dīnullāh* بِاللَّهِ *billāh*

Adapun *tā' marbūtah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalālah*, diterasliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ *hum fī rahmatillāh*

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital (*All Caps*), dalam transliterasinya huruf-huruf tersebut dikenai ketentuan tentang penggunaan huruf kapital berdasarkan pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf kapital, misalnya, digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh kata sandang (al-), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (al-). Ketentuan yang sama juga berlaku untuk huruf awal dari judul referensi yang didahului oleh kata sandang al-, baik ketika ia ditulis dalam teks maupun dalam catatan rujukan (CK, DP, CDK, dan DR).

Contoh:

*Wa mā Muhammadun illā rasūl
Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lallazī bi Bakkata mubārakan
Syahru Ramadān al-lazī unzila fīhi al-Qurān
Nasīr al-Dīn al-Tūsī
Nasr Hāmid Abū Zayd
Al-Tūfī
Al-Maslahah fī al-Tasyrī' al-Islāmī*

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu (anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abū al-Walīd Muhammad ibn Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walīd Muhammad Ibnu)

Nasr Hāmid Abū Zaīd, ditulis menjadi: Abū Zaīd, Nasr Hāmid (bukan, Zaīd Nasr Hāmid Abū)

B. Daftar Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

SWT.	= Subhanahu Wa Ta'ala
SAW.	= Sallallahu 'Alaihi Wasallam
AS	= 'Alaihi Al-Salam
QS .../...: 4	= QS al-Baqarah/2: 4 atau QS Ali 'Imran/3: 4
HR	= Hadis Riwayat



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PRAKATA	v
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB DAN SINGKATAN	ix
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR AYAT	xxviii
DAFTAR HADIST	xxviii
DAFTAR TABEL	xixx
DAFTAR GAMBAR.....	xx
DAFTAR ISTILAH	xxixi
ABSTRAK	xxii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN TEORI	8
A. Penelitian Terdahulu yang Relevan	8
B. Deskripsi Teori	10
1. Pengelolaan Stres	10
2. Pengendalian Diri.....	26
BAB III METODE PENELITIAN	33
A. Pendekatan dan Penelitian.....	33
B. Defenisi Istilah	34
C. Uji Keabsahan Data	38

BAB IV DESKRIPSI DAN ANALISI DATA.....	42
A. Deskriptif Data	42
B. PEMBAHASAN.....	42
1. Faktor apa saja yang mempengaruhi stres pada mahasiswa	46
2. Pengelolaan stres yang mahasiswa untuk pengendalian diri dalam menyelesaikan tugas skripsi.....	55
BAB V PENUTUP.....	61
A. Kesimpulan	61
B. SARAN.....	60

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN



DAFTAR AYAT

Kutipan Ayat 1 Qs. Ali ‘Imran Ayat 139.....	17
Kutipan Ayat 2 Qs.Al-Baqarah Ayat 155-156.....	24



DAFTAR HADIST

Hadist 1 tentang Menuntut Ilmu 26



DAFTAR TABEL

Table 4.1 Dosen Program studi Bimbingan dan Konseling Islam.....	41
Table 4.2 Jumlah Mahasiswa	42
Table 4.3 Data Partisipan	42
Table 4.4 Pemberian Catatan Pada Hasil Wawancara	42
Table 4.5 Pengembangan Catatan Awal (Koding) Menjadi Sub Tema	43
Table 4.6 Menyatukan Sub Tema Menjadi Tema.....	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir..... 30



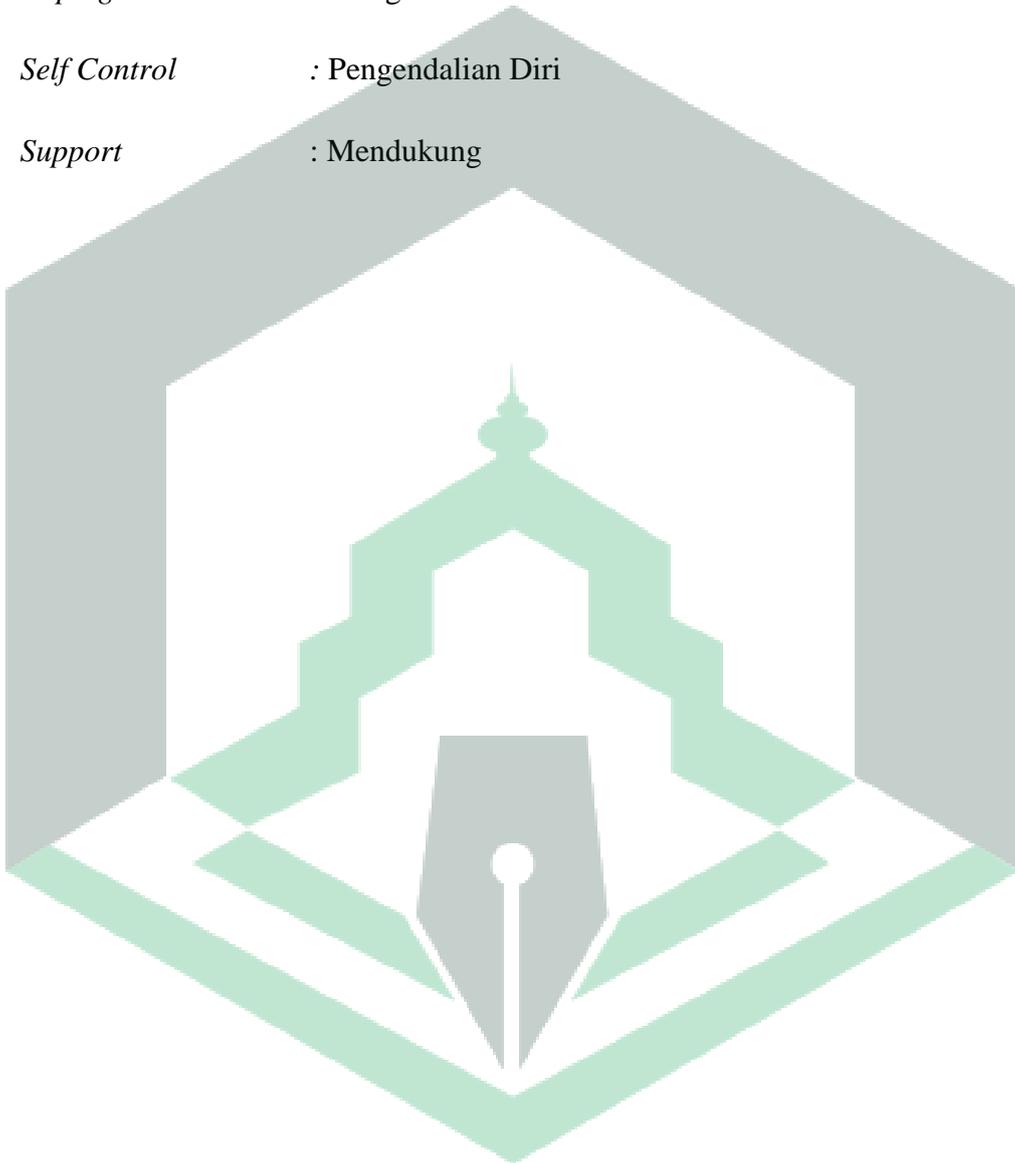
DAFTAR ISTILAH

Stressor : Sumber Stres

Coping : Mengelola

Self Control : Pengendalian Diri

Support : Mendukung



ABSTRAK

Siti Al-vira Firdauzi, 2022. “Kemampuan Mengelola Stres Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa semester VIII Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo Tahun Akademik 2018/2019)”. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Palopo. Dibimbing oleh Dr. Hj. Nuryani, M.A. dan Dr. Subekti Masri, M.Sos.I.

Skripsi ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan mahasiswa akhir mengelola stres sebagai pengendalian dirinya dalam mengerjakan tugas skripsi terkhusus mahasiswa semester VIII program studi BKI. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, metode pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Analisis data penelitian yaitu dengan menggunakan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian ini merupakan *stressor* yang diterima mahasiswa selama mengerjakan skripsi. Selain itu, peneliti juga memperoleh data tentang kemampuan mengelola stres mahasiswa selama mengerjakan skripsi supaya proses pengerjaan skripsi tidak terhambat. Peneliti menemukan, beberapa *stressor* yang diterima individu selama mengerjakan skripsi, *stressor* tadi dibedakan menjadi dua, 1) *stressor* yg berkaitan langsung dengan skripsi, yaitu: a) Kesulitan memilih lokasi penelitain. b) Terbatasnya referensi. c) Pedoman penulisan skripsi yang baru. d) Revisi berulang-ulang, f) Sulit menemui dosen pembimbing, dan g) Kesulitan selama proses penelitian. 2) *Stressor* yang tidak berkaitan langsung dengan skripsi, yaitu: a) Pertanyaan mengenai skripsi. b) Takut tidak lulus sesuai target. c) Kesibukan pada luar akademik. d) Sibuk membantu bisnis orang tua, dan f) Laptop error. Tekanan-tekanan yang beturut-turut diterima mahasiswa yang pada akhirnya menumpuk sampai tidak terkendali. Sehingga mahasiswa perlu melakukan pengelolaan stres sebagai pegendalian diri. Pengelolaan stres dikelompokkan menjadi dua, 1) *coping* positif yaitu: a) Mendekatkan diri kepada Allah. b) Refreshing. c) Menyubukkan diri dengan hobi, dan d) Istirahat. 2) *Coping* negatif, yaitu: a) Menghancurkan barang. b) mengabaikan tanggungjawab, dan c) Melakuka hal berbahaya.

Kata Kunci : Kemampuan Mangelola Stres, Pengendalian Diri, Skripsi.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan tinggi adalah jenjang pendidikan lanjutan yang dimulai dari jenjang pendidikan sebelumnya, mulai dari taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas. Tidak mungkin seseorang menjadi mahasiswa tanpa mengenyam pendidikan pada jenjang sebelumnya. Karir yang diemban bukan lagi mahasiswa, melainkan mahasiswa. Tentu saja, individu yang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi bertugas untuk memperdalam ilmunya agar dapat berkembang di masyarakat sesuai dengan bidang yang digelutinya, suatu bentuk tanggung jawab pribadi yang dianggap berpendidikan tinggi. Masyarakat. Tanggung jawab yang dimaksud dalam hal ini bermuara pada penerapan mahasiswa di dunia kerja dan masyarakat setelah lulus.

Mahasiswa yang memasuki semester akhir harus segera menyelesaikan studinya. Untuk memenuhi persyaratan tersebut, mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir mereka. Tugas akhir yang dibahas disini adalah skripsi. Selain melewati masa perkuliahan, salah satu syarat meraih gelar sarjana adalah selesainya disertasi. Disertasi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa tingkat akhir sebagai salah satu syarat kelulusan. Penulisan karya tulis mahasiswa dilakukan pada akhir masa studi sesuai dengan langkah-langkah ilmiah yang telah ditentukan seperti proses penelitian, penelitian teoritis dan pengembangan topik

masalah atau pencarian jawaban atas pertanyaan.¹ Skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan, dan dengan selesainya penyusunan disertasi menjadi salah satu tolak ukur tingkat pemahaman mahasiswa terhadap materi perkuliahan yang diperoleh, karena pembahasan dalam disertasi disesuaikan dengan jurusan dan program studi.

Waktu yang tidak sebentar, serta rumitnya dan sulitnya proses pengerjaan skripsi, tentunya membutuhkan lebih banyak uang, tenaga, waktu dan perhatian. Biasanya, mahasiswa memiliki tenggang waktu sekitar satu semester atau enam bulan untuk menyelesaikan skripsi. Namun pada kenyataannya tidak sedikit mahasiswa yang membutuhkan waktu lebih dari satu semester untuk menyelesaikan skripsi.

Banyak mahasiswa yang mengeluh dalam proses penyelesaian skripsi, yang sering dikeluhkan adalah kesulitan dalam mencari topik, penentuan lokasi, judul, penentuan responden, alat ukur yang digunakan, referensi, keterbatasan waktu penelitian, dan keterbatasan waktu. proses revisi berulang terutama pedoman skripsi IAIN Palopo sudah diupdate, sehingga perlu membaca ulang dan memahami panduan terbaru.

Ketika skripsi, mahasiswa dituntut untuk kerja individu dengan kemampuannya sendiri, serta setiap judul skripsi mahasiswa harus berbeda dan tidak boleh sama, baik lokasi maupun permasalahan yang diambil. Hal tersebut

¹ Eka Putri Wahyuningtiyas, Siti Suminarti Fasikhah, and Sofa Amalia, 'Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi', *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10.1 (2019) 29 diakses 6, September, 2021 <<https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>>.

bertujuan untuk menjadikan mahasiswa mandiri dan tidak bergantung pada orang lain, seperti pada tugas kelompok semasa perkuliahan berlangsung.

Saat mengerjakan skripsi, mahasiswa dituntut untuk bekerja secara individu sesuai dengan kemampuannya, dan topik disertasi setiap mahasiswa harus berbeda dan tidak boleh sama, tidak peduli lokasi atau pertanyaannya. Hal ini dirancang untuk memungkinkan mahasiswa untuk mandiri dan tidak tergantung pada orang lain, seperti melakukan kerja kelompok.

Proses yang dilalui mahasiswa saat menyelesaikan disertasi membuat mahasiswa rentan terhadap stres (Darmono, 2004). Stres yang dialami mahasiswa saat mengerjakan disertasi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami hambatan fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Stres akademik sedang dan berat perlu diantisipasi karena dapat menyebabkan masalah yang lebih serius bagi kinerja fisik, psikologis, dan akademik responden.²

Stres akademik sedang dan berat perlu diantisipasi, karena dapat menyebabkan masalah yang lebih serius bagi kinerja fisik, psikologis dan akademik responden. Menurut penelitian Australian Psychological Foundation (2010), dalam situasi stres akademik sedang, mahasiswa cenderung menjadi mudah marah dan lalai, yang mempengaruhi kemampuan dan arah mereka pada aktivitas proses pembelajaran yang diikuti mahasiswa. Pada saat yang sama, jika stres berlangsung terlalu lama, dapat berdampak negatif pada tubuh seseorang, yang dimanifestasikan

² Syifa Aulia and Ria Utami Panjaitan, 'Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7.2 (2019), 127 diakses pada 8, September, 2021 <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>>.

dalam penyakit fisik seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan sesak napas.

Menurut Olivia Yasamin, berbagai faktor yang dapat memicu stres mahasiswa antara lain tuntutan sosial baik dari dalam maupun luar akademik, dimana lingkungan menuntut mahasiswa untuk mandiri, bertanggung jawab, dewasa, memiliki kemampuan pengaturan diri yang baik, memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik, berpartisipasi dan mampu menyesuaikan diri dengan masalah untuk lulus tepat waktu.³

Tekanan-tekanan yang dialami mahasiswa membuat mereka menderita sampai batas tertentu, baik pada kepribadian individu maupun pada kehidupan sosialnya. Selye percaya bahwa dalam perjalanan hidup, ada berbagai pemicu stres, keadaan atau peristiwa yang dapat menyebabkan stres, dan oleh karena itu perlu disesuaikan. Stres harian, meski ringan, terus berlanjut hingga akhirnya terkubur, dan bisa berubah menjadi stres berat.

Dalam menghadapi tekanan akibat berbagai kesulitan yang ditimbulkan oleh tugas disertai, mahasiswa perlu memiliki kemampuan mengelola tekanan, yang disebut juga dengan kemampuan *coping*. Mengelola stres adalah cara mengelola stres sebagai pengendalian diri agar stres yang dialami tidak mengarah pada hal-hal negatif dan sebaliknya. Dengan manajemen stres yang baik, mahasiswa dapat mengontrol stresor yang dihadapinya.

³ Nindiya Wijayanti, "Strategi *Coping* Menghadapi Stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi, mahasiswa program S1 Fakultas ilmu pendidikan" (skripsi, univesitas Negeri Yogyakarta, 2013),2, diakses pada, 29 september, 2021.

Setiap orang membutuhkan kemampuan untuk mengelola stres, terutama mahasiswa semester akhir yang bergelut dengan tugas-tugas esai. Seperti disebutkan sebelumnya, tuntutan yang diterima mahasiswa di akhir semester menjadi beban tersendiri dan dapat menimbulkan stres, serta tuntutan dari lingkungan membuat mahasiswa berpikir ekstra untuk mencapainya. Ada ketakutan akan konsekuensi negatif ketika seorang mahasiswa gagal memenuhi tuntutan lingkungannya.

Skripsi adalah momok paling menakutkan yang dihadapi mahasiswa karena ada perjuangan untuk memakan pikiran di dalamnya. Oleh karena itu, mahasiswa membutuhkan manajemen stres yang baik. Manajemen stres mana yang digunakan untuk mengendalikan diri dalam menghadapi stresor. Ketika mahasiswa dapat mengendalikan diri untuk menerima stresor, diharapkan disertasi dapat selesai tepat waktu dan dengan nilai yang memuaskan.

Berdasarkan latar belakang di atas, saya ingin mempelajari stres yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan tugas disertasinya, dan bagaimana mengelola stresornya sendiri. Untuk itu, penulis menerbitkan artikel yang berjudul: “Kemampuan Mengelola Stres Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa semester VIII Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo Tahun Akademik 2018/2019)”

B. Rumusan Masalah

1. Faktor apa yang mempengaruhi stres pada mahasiswa semester VIII Program Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo?
2. Bagaimana pengelolaan stres yang dilakukan mahasiswa untuk mengendalikan diri dalam menyelesaikan tugas skripsi?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui faktor apa yang mempengaruhi stres pada mahasiswa semester VIII Program Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo.
2. Untuk mengetahui pengelolaan stres yang dilakukan mahasiswa untuk mengendalikan diri dalam menyelesaikan tugas skripsi.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu pengembangan teori, khususnya pengembangan teori manajemen stres, dan juga dapat digunakan sebagai penelitian dan referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat membantu menginformasikan mahasiswa dan memberikan gambaran tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas skripsi mereka, dan bagaimana mengelola stres untuk menjaga diri mereka tetap terkendali.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian terdahulu merupakan hasil kerja peneliti sebelumnya terhadap pertanyaan yang hampir sama ditanyakan oleh peneliti pada penelitian baru ini, sehingga penulis dapat lebih mudah memahami teori yang digunakan untuk menguji penelitian tersebut. Dari penelitian sebelumnya, penulis menemukan penelitian dengan judul yang hampir sama dengan penelitian penulis. Namun demikian bukan berarti penulis menerima secara utuh pembahasan penelitian-penelitian sebelumnya, melainkan penulis menyajikan beberapa penelitian sebagai referensi dan bahan penelitian dalam penelitian penulis. Di bawah ini adalah beberapa penelitian terdahulu dalam bentuk jurnal terkait dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis. Hasil penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut:

Pertama, Nindya wijayanti dengan judul “Strategi *Coping* Menghadapi Stres dalam Menyusun Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan”.¹ Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dimana peneliti berusaha menjelaskan secara kuantitatif sejumlah pernyataan tentang tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, yang dikelompokkan sesuai dengan kesulitan yang dihadapinya. Mirip dengan penelitian Nindya Wijayanti yang menggunakan metode *coping* untuk mengatasi stres saat menyelesaikan skripsi, penelitian terbaru ini mencoba mengendalikan mahasiswa dengan

¹ Nindya Wijayanti, “Strategi *Coping* Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan” (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2013), diakses pada 22 September, 2021, <https://eprints.uny.ac.id/10069/>

menggambarkan stres yang dialami mahasiswa selama proses skripsi dan kemampuan mereka dalam mengelola stres.

Kedua, Eka Putri Wahyuningtiyas S, Siti Suminarti F, Sofa Amalia dengan judul “Hubungan Manajemen Stres dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”.¹ Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui hubungan antara manajemen stres dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Penundaan itu sendiri adalah memprioritaskan hal-hal yang kurang penting dan mengabaikan yang penting. Kesamaan dengan penelitian terbaru ini adalah pada materi tentang manajemen stres atau stres management, dimana peneliti berusaha untuk mengetahui kemampuan manajemen stres mahasiswa saat meneliti skripsi.

Ketiga, Shofoyanti Nur Zuama, dengan judul “Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program studi PG PAUD”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode wawancara dan observasi yang sama seperti penelitian yang tengah peneliti kerjakan. Penelitian ini bersifat kualitatif dan menggunakan metode wawancara dan observasi yang sama seperti yang peneliti lakukan saat ini. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian peneliti saat ini adalah pada objek penelitiaanya, sedangkan pada penelitian sebelumnya peneliti menggunakan mahasiswa PG PAUD yang tidak mendapatkan materi bimbingan belajar selama

¹ Eka Putri Wahyuningtiyas, dkk, “Hubungan Manajemen Stres dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”, Jurnal RAP UNP 10 No. 1 (2019): diakses pada 9 Nobeber, 2021, <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/105006>.

perkuliahan sebagai objek penelitian. stres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dan seberapa baik mahasiswa mengelola stresnya.²

Keempat, I Made Afryan Susane L dengan judul “Hubungan Tingkat Stres Terhadap motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”.³ Berbeda dengan penelitian yang peneliti lakukan saat ini, penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif untuk mengukur tingkat stres yang dirasakan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Para peneliti mencoba mengukur tingkat stres mahasiswa dan motivasi mereka untuk mengerjakan skripsi, bahkan ketika mereka sedang stres. Sementara itu, dalam penelitian yang sedang peneliti lakukan, peneliti mencoba mengkarakterisasi faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi stres mahasiswa saat mengerjakan skripsi.

B. Deskripsi Teori

1. Pengelolaan Stres

a. Kemampuan

Gibson dari Suvato, H. Donnelly, mengatakan bahwa kemampuan adalah sesuatu yang berkaitan dengan pikiran dan tubuh, sesuatu yang dibawa individu sejak lahir, yang keduanya harus dimiliki oleh setiap orang, dan yang masing-

² Shofiyatun Nur Zuama, “Kemampuan Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD”, Jurnal Kreatif Taduloka, (2014): diakses pada 17 Oktober 2021 <http://media.neliti.com/media/publication/123139-HDKemampuan-mengelola-stres-akademik-pada.pdf>

³ I Made Afryan Susane L, “Hubungan Tingkat Stres Terhadap motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”, (Skripsi, Universitas Lampung, 2017): diakses pada 18 Oktober 2021 <https://id.123dok.com/document/4zp702rzhubungan-motivasi-mahasiswa-menyelesaikan-mahasiswafakultas-kedokteran-universitas.html>

masing memiliki ciri khasnya sendiri. Faktor kemampuan meliputi kecerdasan, pelatihan, dan pengalaman.⁴

Robbins dari Ascolani dan Mahdalena mendefinisikan kemampuan sebagai kemampuan seorang individu untuk melakukan berbagai tugas dalam pekerjaannya. Orang dengan tingkat kemampuan yang tinggi cenderung melakukan tugas pekerjaan dengan baik, cepat, dan akurat.⁵ Kemampuan seseorang membedakannya dari kemampuan rata-rata atau biasa lainnya. Kemampuan seseorang akan terlibat dalam menentukan perilaku dan hasil kerja.

b. Pengelolaan

Menurut Mary Parker dari Handoko, manajemen itu seperti seni, menyelesaikan pekerjaan dari tangan orang lain. Pada saat yang sama, Stoner percaya bahwa manajemen adalah proses yang sistematis, mulai dari perencanaan, pengorganisasian, pengarahan hingga pemantauan kegiatan semua anggota organisasi atau kelompok, dan memanfaatkan potensi yang ada untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan.⁶

Pengelolaan atau manajemen berasal dari bahasa Perancis kuno *ménagement*, yang berarti seni melaksanakan dan mengelola. Oleh karena itu, manajemen dapat diartikan sebagai ilmu dan seni berusaha untuk memanfaatkan

⁴ Ridwan Saptoto, 'Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan *Coping* Adaptif', *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Coping Adaptif*, 37.1 (2015), 13–22 diakses 28 November 2021 <<https://doi.org/10.22146/jpsi.7689>>.

⁵ Askaloni, dkk, 'Pengaruh Motivasi Dan Kemampuan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt.Inti (Persero) Bandung', *Jurnal riset manajemen*, 37 diakses pada 30 November 2021 <<https://doi.org/10.17509/IMAGE.V1I1.2320>>.

⁶ Hani Handoko, *Manajemen* (Yogyakarta: BPFY Yogyakarta, 2011), 8.

semua sumber daya yang ada untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Efektif berarti tujuan dapat dicapai sesuai dengan yang direncanakan, dan efisien berarti tugas dilakukan dengan cara yang benar dan terorganisir, dan waktu yang dibutuhkan optimal, dengan kata lain efektif untuk tujuan, dan efektif untuk cara dan lamanya proses mencapai tujuan-tujuan ini.

Saraf sensorik otak dan kesadaran spiritual manusia juga memerlukan pengelolaan dan pengaturan yang tepat. Pengorganisasi ini disebut manajemen diri, seperti mengatur bagaimana Anda makan, bagaimana Anda beristirahat, bagaimana Anda bergerak, bagaimana Anda mengatur pemikiran dan perilaku, dan sebagainya, yang semuanya membutuhkan pengetahuan.⁷

Pengelolaan dalam arti luas mencakup manajemen diri. Saya mengatakan ini karena manusia terdiri dari dua kerangka dasar, tubuh dan jiwa. Organ manusia yang fungsional, baik yang terlihat maupun yang tidak terlihat, itulah yang disebut dengan aspek fisik. Manusia memiliki organisme fungsional, penglihatan, yaitu panca indera, pikiran, perasaan, yaitu roh. Kedua hal ini bekerja menurut hukum fisika dan metafisika yang telah diatur oleh Tuhan dengan cara ini.

c. Stres

Stres dalam bahasa Indonesia disebut kecemasan. Stres dalam istilah Yunani berasal dari kata *merimno*, gabungan dari kata *meriza* (bercabang atau membela) dan *naos* (pikiran). Kedua istilah tersebut dapat diartikan sebagai stres adalah pembagian antara kepentingan, kebutuhan, dan keinginan. Oleh karena itu,

⁷ Anto Athoillah, *Dasar-dasar Manajemen* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), hal 13-14.

orang yang stres tidak merasa damai karena pikiran rasionalnya terbagi antara keinginannya dan apa yang harus dia lakukan.

Atkinson dari Rahman mengatakan stres adalah kebutuhan yang melebihi kemampuan individu untuk memuaskan kebutuhan yang membuat individu frustrasi. Untuk mencapai tujuan hidup, seseorang harus bekerja keras dan sering menghadapi hambatan atau kesulitan, keraguan yang mengharuskan seseorang untuk beradaptasi dengan keadaan atau situasi yang menjadi sumber stres pribadi. Jika individu tidak memenuhi persyaratan dengan benar, ada masalah dengan tubuh atau jiwa.

Hardjana dalam Rahman berpendapat bahwa stres adalah suatu keadaan yang muncul ketika seseorang berada dalam situasi yang menekan dirinya, sehingga menjadi sumber stres, ketika seseorang melihat atau mengetahui sesuatu (benar atau tidak), ia merasa tidak nyaman. Situasi dan sistem sumber daya hayati. Individu, psikologis dan sosial.⁸

Kesimpulan stres dari pendapat para ahli di atas adalah stres yang berasal dari dunia luar (*stressor*) tidak dapat diterima sehingga menimbulkan reaksi yang dapat dilihat baik secara fisik maupun psikis. Respons ini bisa negatif atau positif, tergantung bagaimana individu menavigasi stres yang dialaminya.

a) Jenis-jenis Stres

Lazarus dalam Rahman, menyebutkan jenis-jenis stres ditinjau dari sumber stres atau *stressor*, yaitu:

⁸ Muzdalifah M Rahman, Stres dan Penyesuaian Diri Remaja (Kudus: STAIN Kudus, 2009), hal 115-116.

1) *Catalysmic stressor* adalah stres yang dialami sekelompok orang di tempat dan waktu yang sama. Stresor katalitik tidak dapat diprediksi, tetapi intensitasnya dapat mempengaruhi suatu kelompok, misalnya: bencana alam, perang, bencana teknologi.

2) *Personal stressor* adalah stres hanya mencakup satu individu tertentu. Stresor pribadi tidak dapat diprediksi dan terkadang lebih sulit untuk dihadapi karena stres ini memang membutuhkan kesediaan individu untuk berdamai dengan masalah yang dihadapinya dan memang membutuhkan motivasi diri, misalnya: perceraian, tidak memiliki pekerjaan, gagal ujian.

3) *Background stressor*, stress yang lebih berbahaya daripada *catalysmic* dan *personal stressor*. Bisa berakibat fatal jika individu gagal menemukan jalan keluar atau gagal beradaptasi dengan dampak yang dirasakan, misalnya: lingkungan kerja yang tidak mendukung, ruangan yang gelap dan tertutup. apabila individu tidak berhasil menemukan jalan keluar atau tidak mampu beradaptasi dampak yang dirasakan akan sangat fatal, contoh: lingkungan kerja yang tidak mendukung, ruangan yang kegelapan dan tertutup.

b) Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres

Secara umum faktor (*stressor*) yang menyebabkan stres dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu *stressor* internal dan *stressor* eksternal. Stresor internal adalah stres dari individu itu sendiri, seperti stres yang berkaitan dengan keadaan emosional atau kondisi fisik. Stresor eksternal berasal dari luar individu, seperti

perubahan mendadak pada lingkungan sekitar individu, baik keluarga maupun sosial.⁹

Stresor juga dikenal sebagai psikososial, menurut Hawari Rahman. Psikososial, yaitu setiap peristiwa atau peristiwa yang menyebabkan individu berubah sehingga individu tersebut perlu menyesuaikan diri dengan stresor yang dialaminya. Jenis stres psikologis yang umum adalah masalah orang tua dan keluarga, hubungan, lingkungan kerja, lingkungan sosial, keuangan, hukum, perkembangan, dan penyakit fisik.

Faktor penyebab stres dapat dibagi menjadi faktor internal seperti kondisi fisik, perilaku, kognitif atau standar yang tinggi, dan emosi. Faktor eksternal meliputi lingkungan fisik, seperti kebisingan, polusi, dan pencahayaan, lingkungan kerja, seperti pekerjaan yang berulang-ulang, dan lingkungan sosial budaya, seperti persaingan.

Berdasarkan kajian dari literature lain, menurut Taylor (2003) mengungkapkan bahwa faktor-faktor stres akademik yaitu:

a. Faktor Eksternal

- 1) Waktu dan uang adalah sumber daya pribadi yang mempengaruhi bagaimana seseorang menangani stresor,
- 2) Pendidikan, latar belakang pendidikan mempengaruhi bagaimana individu menghadapi kondisi stres,

⁹ Syifa Aulia and Ria Utami Panjaitan, 'Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7.2 (2019), 127 diakses pada 6, September 2021 <<https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>>.21.

3) standar hidup, standar yang berlaku untuk setiap individu berbeda satu sama lain dan ini mempengaruhi mereka yang sedang stres,

4) Dukungan sosial, kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain dan orang-orang di sekitar mereka, akan membantu mereka menemukan cara alternatif untuk mengatasi stres,

5) *Stressor* dalam hidup, termasuk peristiwa kehidupan besar dan masalah sehari-hari, adalah keadaan yang dapat mempengaruhi cara seseorang menangani situasi stres.

b. Faktor Internal yaitu Kepribadian yang meliputi

1) Afek, afek negative dapat mempengaruhi kondisi stres dan kesakitan.

2) Kepribadian *hardiness* (kepribadian tahan banting) meliputi komitmen terhadap dirinya sendiri, keyakinan bahwa ia dapat mengontrol apa yang terjadi dalam hidupnya dan kemampuan untuk berubah dan beradaptasi dengan aktivitas baru.

3) Optimisme, Optimisme dapat membuat seseorang lebih efektif dalam mengatasi situasi stres dan dapat mengurangi risiko dan kesusahan.

4) Kontrol psikologis, Perasaan seseorang dapat mengendalikan situasi stres dan membantu mengatasi stres secara lebih efektif,

5) Harga diri, Dapat bertindak sebagai moderator antara stres dan rasa sakit.¹⁰

Hudzaefah Siddin

c) Tingkatan Stres

¹⁰ Wildani Khoir Oktavia, Rahmah Fitroh, Hastin Wulandari, Fitri Filiana, "Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik", Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan, 18 Agustus 2019, hal 146

Klasifikasi stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat.

1) Stres ringan

Pada tingkat stres ringan adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi dapat membantu individu menjadi waspada. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus.

2) Stres sedang

Stres sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. Contoh dari stresor yang menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama.

3) Stres berat

Stres berat adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pencernaan berat, debar jantung semakin meningkat, sesak napas, tremor, perasaan cemas dan takut meningkat, mudah bingung dan panik. Contoh dari stresor yang dapat menimbulkan

stres berat adalah hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.¹¹

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkatan stress ada 3, yaitu : stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Masing – masing tingkatan stress memiliki dampak tanda dan gejala fisiologis serta psikologis yang berbeda.

d) Manajemen Stres Efektif

1) Stres Prevention (Pencegahan terhadap Stres)

Upaya mengatasi stres dapat bersifat preventif (pencegahan), developmental (pengembangan), dan kuratif (perbaikan) serta dapat diprogramkan atau dilakukan secara individual. Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu:

- a) Memperkecil dan mengendalikan faktor-faktor yang menjadi sumber-sumber stres.
- b) Menetralkan dampak yang ditimbulkan oleh stres.
- c) Meningkatkan daya tahan seseorang terhadap stress.¹²

Anjuran Allah SWT tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas, sebagaimana yang telah digariskan dalam Qs. Ali ‘Imran/ 3: 139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

¹¹ Fitri Eka Wulandari¹ , Titis Hadiati , Widodo Sarjana As, Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Jurnal Kedokteran Diponegoro, Vol.6 Nomor 2, April 2017. Diakses 28 April 2022.

¹² Siti Patimah, “Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam” (Bandung: Alfabeta, 2016), hal 144

Terjemahnya :

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman”.¹³

2) Stres *Coping* (Strategi Memecahkan Stres)

Strategi *coping* mengacu pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, menoleransi, mengurangi atau meminimalkan situasi atau peristiwa yang membuat stres. Beberapa faktor yang mempengaruhi strategi *coping*, yaitu:

a) Kesehatan fisik

Kesehatan itu penting karena mengatasi stres membutuhkan energi yang cukup besar. Oleh karena itu, jika orang yang sedang stres tidak memiliki kekuatan fisik yang sehat (lemah), maka stres akan berdampak lebih parah.

b) Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan tentang nasib (*eksternal locus of control*), yang membuat penilaian individu terhadap ketidakberdayaan kurang mampu dari jenis strategi *coping*: pemecahan masalah terfokus *coping*.

c) Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini mencakup kemampuan untuk mencari informasi, menganalisis situasi, mengidentifikasi masalah untuk menghasilkan tindakan alternatif, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut dalam kaitannya

¹³ Alqur'an dan Terjemahnya, Kementerian Agama RI, 2019.

dengan hasil yang akan dicapai, dan akhirnya melaksanakan rencana dengan mengambil tindakan yang tepat..

d) Keterampilan sosial

Keterampilan sosial tersebut meliputi kemampuan berkomunikasi dan berperilaku sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e) Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi pemenuhan informasi pribadi dan kebutuhan emosional yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lainnya, kerabat, teman dan masyarakat sekitar.

f) Materi

Dukungan ini meliputi sumber daya berupa uang, barang, atau jasa yang biasanya dapat dibeli. Menurut *coping* stres, ada beberapa langkah dalam upaya individu untuk mengatasi stres, yaitu: pertama; mengendalikan situasi, kedua; menggunakan keterampilan manajemen waktu yang baik, ketiga; menghadapi diri sendiri, keempat, terbuka pada orang lain, kelima; latihan dan relaksasi.¹⁴

e) Pengelolaan Stres

Pengelolaan stres juga bisa disebut *coping*. Menanggapi, R. S. Lazarus dan Folkman Yusuf mengatakan, adalah proses menerima permintaan internal dan eksternal yang dianggap sebagai beban karena berada di luar kendali individu.

¹⁴ Siti Patimah, Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam, hal 115-116.

Selain itu, Weiten dan Lloyd Yusuf mengungkapkan bahwa *coping* merupakan upaya untuk mengatasi, mengurangi atau memahami ancaman stres psikologis pada individu akibat stresor.

Faktor-faktor yang memengaruhi *coping* sebagai upaya untuk mengatasi stres, adalah:

1) Dukungan Sosial

Dukungan sosial dirancang untuk membantu individu yang sedang mengalami stres dari orang-orang terdekatnya (saudara atau teman). Menurut Rietschlin, dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh orang yang dicintai atau orang yang peduli untuk berkomunikasi atau mengembangkan hubungan emosional yang erat dengan individu, seperti orang tua, suami atau istri, teman, dan mereka yang aktif di lembaga keagamaan.

House menyebutkan empat fungsi dalam hubungan sosial, yaitu:

a) *Emotional support*, mencakup hal-hal yang berhubungan dengan emosi, seperti kasih sayang, perhatian, dan kepedulian.

b) *Apparasiel support*, dalam kaitannya dengan penilaian oleh pihak lain, tujuannya adalah untuk mengembangkan dan meningkatkan kesadaran terhadap isu yang dihadapi, memberikan masukan atas permasalahan yang dihadapi individu, dan memberikan umpan balik terhadap aspek positif dari permasalahan yang dihadapi..

c) *Informational support*, saran dan diskusi tentang cara mengatasi atau memecahkan masalah atau seperti apa seharusnya dalam situasi ini.

d) *Instrumental support*, yaitu bantuan material, Misalnya, menyediakan tempat tinggal, meminjam uang, menemani orang, mengunjungi biro pelayanan sosial, dan lainnya adalah hal-hal yang dapat dilihat dan disentuh oleh individu.

2) Kepribadian

Karakteristik pribadi individu sangat mempengaruhi *coping* atau upaya individu untuk mengatasi stres. Tipe atau ciri kepribadian meliputi::

a) Ketabahan, Daya Tahan (Hardiness)

Istilah Hardiness dicetuskan oleh Suzanne Kobasa dapat diartikan sebagai tipe kepribadian yang ditandai dengan sikap berkomitmen, internal locus control, dan rasa tantangan (*challenge*). Komitmen, yaitu keyakinan individu tentang apa yang harus dia lakukan, seperti perannya dalam kehidupan sosial, keluarga, lingkungan kerja, dan lingkungan sosial. Internal locus control, yaitu kepribadian yang berkaitan dengan persepsi individu tentang alasan keberhasilan atau kegagalan, berasal dari faktor internal (berasal dari diri sendiri), sedangkan eksternal locus control adalah keyakinan bahwa individu percaya bahwa keberhasilan atau kegagalan yang diperolehnya berasal dari sesuatu di luar dirinya. Tantangan, yaitu individu yang mengetahui dan memahami situasi ancaman baru tetapi memandangnya sebagai tantangan yang harus dihadapi (kesempatan yang harus didapatkan).

b) Optimisme

Optimisme adalah kecenderungan individu untuk menginginkan hasil yang memuaskan dan menguntungkan. Rasa percaya diri memungkinkan individu untuk

“mengatasi” stres dengan lebih efektif dan dapat mengurangi efek stresor yaitu penyakit.

c) **Humoris**

Orang yang menyukai humor (humor) cenderung lebih toleran ketika menghadapi stres dibandingkan mereka yang terlalu serius, kaku, datar, murung, atau pemarah dalam setiap masalah. McCree dari Yusuf menyarankan 40 persen sikap humor untuk mengurangi stres. Pada saat yang sama, Dixon percaya bahwa peran humor, lelucon atau tawa adalah upaya untuk menilai kembali situasi stres yang mereka hadapi dengan santai dan dapat melepaskan emosi negatif yang terpendam (seperti kemarahan).¹⁵

f) **Macam-macam *Coping***

1) ***Coping* Negatif**

Coping negatif mencakup beberapa hal, kata Weiten Lloyd. Pertama, give up (menarik diri) menunjukkan sikap apatis, cenderung memilih untuk menghindari stresor, kehilangan semangat dan cenderung mengarahkan stres ke hal-hal negatif, seperti penggunaan narkoba atau alkohol. Kedua, agresi, suatu sikap atau perilaku yang menyakiti orang lain, baik secara verbal maupun nonverbal. Ketiga, memanjakan diri sendiri, sikap mengkonsumsi atau melakukan hal-hal yang berlebihan, seperti makan dengan baik, merokok, minum, berbelanja setiap hari. Keempat, self-blame, perilaku mencela diri sendiri, terkadang karena kegagalan membuat seseorang menyalahkan diri sendiri atas kegagalan yang dialaminya.

¹⁵ Syamsu Yusuf, Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan agama, 142-146.

Kelima Mekanisme pertahanan untuk melindungi diri sendiri dengan menolak pikiran realistis yang tidak menyenangkan.

2) *Coping* Positif

Coping positif atau konstruktif bertujuan untuk mengatasi stres dengan cara yang positif dan tidak berbahaya. Ciri-ciri *Coping* positif, yaitu:

- a) Menghadapi masalah secara langsung, mencari jalan keluar dengan berpikir logis mengenai masalah yang dihadapi.
- b) Menilai dan mempertimbangkan keadaan yang dihadapi secara rasional sebagai upaya mempersiapkan diri.
- c) Mengendalikan diri (*self-control*) selama mengalami stres.

Coping yang bersifat positif dapat melalui beberapa pendekatan dan metode, yaitu:

a) Rational-Emotive Therapy

Rational emotive therapy adalah pendekatan yang berfokus pada perubahan pikiran irasional untuk mengurangi emosi atau perilaku yang maladaptif. Albert Ellis percaya bahwa respons emosional negatif berasal dari *self-talk* negatif, yang dikenal sebagai pemikiran katastrofik (penilaian stres yang tidak realistis, sehingga memicu peningkatan masalah).

b) Meditasi

Menurut Weiten & Lloyd, meditasi adalah latihan mental yang dirancang untuk melatih kesadaran atau fokus perhatian dengan cara non-analitis. Ada banyak

bentuk meditasi, termasuk yoga, zein, dan transendental. Meditasi ini dapat dilakukan dua kali sehari selama 20 menit setiap kali.

c) Relaksasi

Relaksasi dapat meredakan emosi dan mengurangi masalah fisik (physical impairments), menurut penelitian para ahli antara lain Lehrer & Woolfolk. Langkah-langkah untuk rileks adalah: Pertama, duduk dengan tenang pada posisi yang paling nyaman. Kedua, tutup mata Anda. Ketiga, rilekskan semua otot mulai dari kaki hingga wajah. Keempat, tarik napas dari mulut melalui hidung, lalu. Lima, lakukan relaksasi sekitar 10-20 menit.

d) Mendekatkan Diri Kepada Tuhan dengan Mengamalkan Ajaran Agama

Mengamalkan ajaran agama merupakan salah satu cara hamba berkomunikasi dengan Tuhan. Dengan memahami makna dari setiap ritual dan penyembahan manusia, individu cenderung memiliki sifat dan kepribadian positif yang memungkinkan individu untuk mengatur hidupnya dengan cara yang sehat dan bermanfaat.¹⁶

Dalam hidup, manusia tidak akan pernah terlepas dari berbagai permasalahan, ujian, cobaan dari Allah swt. Allah menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu diuji atau cobaan sebagaimana dalam firman-Nya Qs.Al-Baqarah/2: 155-156, yang berbunyi :

¹⁶ Farid Mashudi, Psikologi Konseling (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012), hal 228-232.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ (١٥٥) الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ
مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (١٥٦)

Terjemahnya :

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun"¹⁷

Sebagai makhluk yang sadar, manusia sadar akan masalah yang mengganggu aspek psikologisnya. Oleh karena itu, ia akan berusaha mengatasi masalah atau mengatasi stres tersebut melalui berbagai upaya.

2. Pengendalian Diri

a. Pengertian Pengendalian Diri

Chaplin Yahya mengatakan bahwa pengendalian diri atau self control adalah kemampuan untuk mengarahkan perilaku diri individu, seperti kemampuan untuk menghambat atau melewati perilaku impulsif atau impulsif. Nevid dkk menambahkan bahwa dalam Yahya, strategi pengendalian diri berfokus pada membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat digunakan untuk mengubah perilaku.

¹⁷ Alqur'an dan Terjemahnya, Kementerian Agama RI, 2019.

Self control (Pengendalian diri) berkaitan dengan bagaimana seseorang menggunakan pilihan hidup. Mana yang kita pilih, kita berpikir negatif karena keadaan yang negatif, atau karena kita berpikir negatif sehingga keadaan menjadi negatif. Ketika pengendalian diri gagal untuk menyadari bahwa kenyataan adalah hasil dari akumulasi pilihan, kita kehilangan optimisme karena energi di tempat kerja menciptakan cara hidup yang negatif. Kesadaran ini memungkinkan seseorang untuk menyadari sepenuhnya semua perasaan dan emosinya. Dengan selalu menyadari kehadirannya, seseorang dapat mengontrol emosi dan perasaannya.¹⁸

Disimpulkan bahwa pengendalian diri merupakan suatu kemampuan yang dimiliki setiap orang yang memiliki kemauan atau keinginan untuk mengatur perilakunya sendiri, menekan atau memerangi perilaku impulsif yang mungkin berdampak negatif, dan mengarahkannya pada akibat yang lebih baik atau positif.

b. Jenis Pengendalian Diri

Setiap orang pasti memiliki tingkat pengendalian diri yang berbeda-beda. Sebagai individu, mereka tergolong mampu mengendalikan diri, ada pula yang tergolong kurang mampu mengendalikan diri. Menurut kualitas pengendalian diri dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu:

1) *Over control*, Artinya, pengendalian diri yang berlebihan, yang menyebabkan individu berespon terhadap rangsangan. Pengendalian diri ini biasanya berlebihan dalam bertindak atas setiap rangsangan yang diterimanya.

¹⁸ Yahya Ad, 'Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017' Jurnal Bimbingan dan Konseling, 3 No 2, (2016): 136 diakses 4 Desember 2021.

2) *Under control*, yaitu individu cenderung impulsif tanpa pertimbangan yang cermat.

3) *Appropriate control* Adalah kemampuan seorang individu untuk mengendalikan dirinya dalam upaya mengambil keputusan yang tepat tentang suatu masalah.¹⁹

3. Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menimba ilmu atau belajar dan terdaftar pada pendidikan tinggi, termasuk akademisi, politeknik, sekolah menengah, lembaga penelitian, dan universitas.

Sebagaimna dalam hadist Rasulullah saw. Yang berbunyi:

حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ عَنْ الْأَعْمَشِ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ
 قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَلْتَمِسُ فِيهِ
 عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ.
 (رواه الترمذي)

Artinya :

“Telah menceritakan kepada kami Abu Usamah dari Al A'masy dari Abu Shalih dari Abu Hurairah dia berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Barangsiapa berjalan di suatu jalan untuk mencari

¹⁹ Ramadona Dwi Marsela and Mamat Supriatna, 'Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor', *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3. No 2 (2019), 66 diakses pada 4 Desember 2021 <http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling>.

ilmu, niscaya Allah akan memudahkan baginya jalan ke surga." Abu 'Isa berkata hadits ini hasan (HR. Tirmidzi).²⁰

Hadits Rasulullah, Hal ini menunjukkan bahwa ada dorongan motivasi yang membuat umat Islam selalu mencari ilmu, yaitu jalan menuju surga yang dipermudah oleh Allah.

Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa diartikan sebagai orang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa memegang peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, dan pendidikan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal mempercayakan kepada mahasiswa tugas dan tanggung jawab pelatihan sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Jika ketiga undang-undang perguruan tinggi tersebut dapat dilaksanakan, maka tujuan perguruan tinggi dapat tercapai, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (UU RI 2012 No. 12).

Menurut Siswoyo Zelika, mahasiswa dapat diartikan sebagai individu yang menempuh pendidikan pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan universitas. Mahasiswa dianggap memiliki tingkat kecerdasan, keterampilan berpikir, dan keterampilan perencanaan tindakan yang tinggi. Berpikir kritis dan bertindak cepat dan tepat merupakan karakteristik yang melekat pada setiap mahasiswa dan merupakan prinsip yang saling melengkapi.

²⁰ Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah, *Sunan Tirmidzi*, Kitab : Ilmu/ Juz 4/No. 2655, (Darul Fikri/ Bairut-Libanon :1994 M), 294.

mahasiswa dikelompokkan ke dalam tahap perkembangan dari usia 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat dibagi menjadi masa remaja akhir sampai masa dewasa awal, secara perkembangan, tugas perkembangan usia mahasiswa ini adalah untuk memperkuat kemampuan hidup.²¹ Mahasiswa juga dapat dipahami sebagai mahasiswa tingkat tinggi yang tidak hanya kecerdasannya tinggi, tetapi juga akhlaknya yang tinggi. Kenyataannya menjadi mahasiswa saat ini tidak menjamin seseorang memiliki akhlak yang baik.

4. Skripsi

Wirartha menganggap karya tulis tersebut sebagai karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa untuk menyelesaikan program sarjana. Disertasi merupakan bukti kemampuan akademik mahasiswa, yaitu pemahaman mahasiswa yang sungguh-sungguh terhadap materi yang diberikan oleh dosen pada mata kuliah dan penelitian yang relevan dengan program studi yang dilakukan. Persiapan disertasi untuk gelar sarjana. Skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan.²²

Skripsi merupakan karya ilmiah wajib yang harus diselesaikan oleh mahasiswa sarjana sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan jenjang akademik. Oleh karena itu, ketika menulis skripsi, seseorang harus mengikuti pedoman penulisan disertasi ilmiah, benar dan sesuai dengan bidang studi dan kompetensi yang dipelajari.

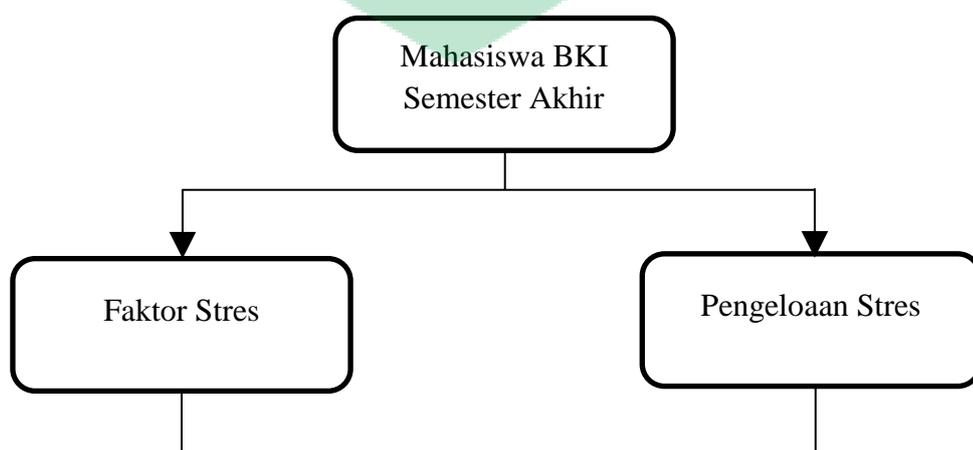
²¹ Zelika, Aprilia, F. V. Koagouw, A. I, 'Persepsi Tentang Perayaan Pengucapan Syukur Minahasa', (Studi Komunikasi Antar Budaya pada Mahasiswa Luar Sulawesi Utara di Fispol UNSRAT), e-Jurnal Acta Diurna, 6 NO. 1(2017) ddiakses 4 Desember 2021.

²² Tatan Z.M, "Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/ Skripsi," Jurnal Formatif 2 No. 1: 85, diakses pada 4 Desember 2021

Penyusunan disertasi menjadi proses pembelajaran, dengan penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai syarat menyelesaikan studinya. Topik penelitian yang dipilih oleh mahasiswa harus sesuai dengan program studi yang diambil. Proses penelitian dimulai dari penyusunan proposal skripsi hingga mahasiswa melakukan bagian disertasi di bawah pengawasan dan bimbingan tutor yang telah ditentukan.

C. Kerangka Berfikir

Gambar di bawah ini menunjukkan bahwa skripsi yang diselesaikan oleh mahasiswa pada akhir semester memiliki dampak besar pada keadaan psikologis mahasiswa. Stres yang diciptakan oleh stres dalam menyelesaikan skripsi dimulai di kepala dan tercermin melalui emosi yang terlihat, sehingga menghasilkan perilaku yang terukur. Stres yang dialami mahasiswa dapat mengarah pada orientasi negatif, sehingga mahasiswa memerlukan manajemen stres sebagai pengendalian diri terhadap jenis stres yang mereka rasakan selama proses penulisan skripsi. Dari pengelolaan stres yang baik, mahasiswa diharapkan dapat mengarahkan stres yang dirasakannya ke arah yang positif, seperti lebih termotivasi untuk menyelesaikan disertasi agar dapat selesai tepat waktu.



Mahasiswa dalam
Penyelesaian Skripsi

Gambar 2.1 Kerangka Pikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Penelitian

Peneliti melakukan penelitian dengan menggunakan metode kualitatif dengan metode deskriptif atau penelitian survei. Metode ini dipilih karena peneliti bermaksud untuk menggambarkan berbagai situasi dan peristiwa yang terjadi. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya berusaha mengumpulkan data dan mendeskripsikannya, tanpa menjelaskan hubungan, menguji hipotesis, atau menjelaskan implikasi.

Jenis penelitian ini dianggap cocok untuk metode kualitatif karena dalam penelitian kualitatif melihat objek sebagai sesuatu yang terus berkembang, hasil pemikiran dan interpretasi dari fenomena yang diamati, yang juga utuh dan utuh. Setiap objek dalam penelitian kualitatif merupakan objek yang tidak dapat dipisahkan dalam satu kesatuan.¹ Tujuan penelitian kualitatif tidak lain adalah untuk menggunakan berbagai bahasa untuk menggambarkan hasil penelitian secara tertib, sehingga diperoleh pemahaman yang lengkap dan komprehensif tentang gejala yang dirasakan oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi. Penelitian ini mendeskripsikan tingkat stres dan pengelolaan stres mahasiswa sebagai pengendalian diri saat menyelesaikan tugas skripsi.

Dengan kata lain, penelitian kualitatif bertujuan untuk memasuki lapangan melalui wawancara atau observasi untuk secara langsung mengumpulkan data dan

¹ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Bandung: Alfabeta, , 2017), 17.

informasi yang berkaitan dengan subjek. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penulis akan mencari data dan mendeskripsikan manajemen stres terkait kejadian, kasus, dan aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa untuk mengendalikan diri dalam menyelesaikan tugas skripsi.

B. Defenisi Istilah

1. Stres

Stres adalah ketidakmampuan untuk menerima tekanan dari dunia luar (sumber stres), dan reaksi yang dihasilkan dapat dilihat baik secara fisiologis maupun psikologis. Respons ini bisa negatif atau positif, tergantung bagaimana individu menavigasi stres yang dialaminya.

2. Mahasiswa

Mahasiswa adalah nama seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan memulai tahap kedewasaan, seorang mahasiswa berperan penting dalam memperdalam dan mengembangkan dirinya dalam bidang ilmu yang digelutinya, sehingga mampu mengemban tanggung jawabnya di kemudian hari. Tanggung jawab di sini mengacu pada penerapan mahasiswa di dunia kerja setelah lulus. Sebagai seorang mahasiswa, seseorang akan menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan.

3. Skripsi

Skripsi merupakan syarat wajib bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana atau syarat kelulusan. Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa sarjana pada akhir studinya berdasarkan temuan penelitian, atau tinjauan pustaka, atau pengembangan pertanyaan penelitian yang cermat.

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi harus menyelesaikan studi mereka dalam kerangka waktu yang ditentukan. Tuntutan ini mungkin datang dari sistem atau kebijakan universitas, tuntutan orang tua, masalah keuangan, atau bahkan kepentingan pribadi.

C. Sumber Data

Sebagian penelitian kualitatif, sumber daya utama peneliti adalah katakata dan tindakan, dan sisanya adalah data tambahan seperti dokumen dan data lain yang mendukung validitas dan reliabilitas data dalam penelitian ini. Dari segi sumber data, penulis memperoleh data dengan mengumpulkan data menggunakan sumber primer dan sekunder.²

1. Data Primer

Data primer adalah data yang diperoleh langsung dari subjek atau sumber penelitian, atau data yang berkaitan dengan subjek penelitian. Data primer dapat diperoleh langsung oleh peneliti, melalui penelitiannya pada mata pelajaran yang relevan atau dari lokasi penelitian.³ Dalam penelitian ini, penulis memperoleh data melalui observasi langsung dan wawancara dengan subjek yang relevan yaitu mahasiswa semester VIII Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo tahun akademik 2018/2019 yang sedang menulis disertasi, tutor disertasi dan dosen Bimbingan dan Konseling Islam.

² Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D (Bandung: Alfabeta, , 2017), 19

³ Moh. Pabundu Tika, Metodologo Riset Bisnis (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006), 57-58.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang sudah tersedia, atau yang telah diteliti oleh peneliti sebelumnya yang telah memperoleh hasil yang relevan dengan penelitian tersebut. Bahan bekas yang diperoleh dari perpustakaan atau tempat lain.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan proses yang sangat penting yang harus dilakukan dalam setiap penelitian. Karena tujuan utama penelitian adalah untuk memperoleh data yang akurat dan terpercaya. Dalam pengumpulan data penelitian, berbagai metode dan berbagai sumber dapat digunakan, sepanjang relevan dengan penelitian.⁴ Untuk mendapatkan hasil yang akurat, peneliti harus memilih metode yang tepat untuk penelitiannya.

Adapun teknik penelitian yang digunakan dalam proses pengumpulan data, yaitu:

1. Observasi

Observasi diartikan sebagai proses pengumpulan data secara langsung di lapangan dengan menilai gejala-gejala yang tampak seperti sikap, perilaku, dan tindakan.⁵ Observasi yang dilakukan oleh peneliti adalah observasi partisipatif

⁴ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, 308.

⁵ Raco, Metode Penelitian Kualitatif Jenis Karakteristik dan Keunggulan, (Jakarta: PT Grasindi, 2010), 112.

langsung dan terstruktur, dimana peneliti berpartisipasi dalam kegiatan dengan mengidentifikasi kapan, di mana, dan apa yang perlu diamati selama observasi.

Tujuan dari observasi ini adalah untuk memperoleh data langsung dan akurat tentang tingkat stres yang dialami mahasiswa dan bagaimana mereka mengelola stres. Penulis menggunakan observasi untuk mendapatkan data spesifik tentang mengelola stres sebagai kemampuan untuk mengontrol pengendalian diri mahasiswa semester VIII Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo tahun akademik 2018/2019 yang tengah mengerjakan tugas skripsi.

2. Wawancara

Wawancara adalah proses komunikasi yang dirancang untuk memperoleh informasi melalui proses tanya jawab langsung dengan narasumber. Teknik wawancara didasarkan pada situasi individu atau yang dilaporkan sendiri, atau keyakinan tentang diri mereka sendiri.⁶ Wawancara ini dilakukan untuk memperoleh data yang tidak diperoleh dengan observasi, karena peneliti tidak dapat mengamati semua data tersebut.⁷ Wawancara dilakukan secara bebas, hanya mengadakan pedoman wawancara yang berisi garis besar pertanyaan yang disusun oleh peneliti.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara menganalisis dokumen-dokumen yang tersedia, antara lain dokumen tertulis, gambar, dan

⁶ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D 194.

⁷ Raco, , Metode Penelitian Kualitatif Jenis Karakteristik dan Keunggulan , 116

dokumen elektronik. Penulis mereferensikan penelitian sebelumnya serta beberapa buku, serta beberapa foto acara terkait penelitian.⁸ Penggunaan metode perekaman dalam penelitian untuk memperoleh data dari hasil wawancara berupa gambar dan rekaman audio, serta untuk mencatat status atau kepercayaan diri mahasiswa semester VIII Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Palopo tahun akademik 2018/2019 dimedia sosial yang berkenaan dengan stres selama mengerjakan skripsi.

E. Uji Keabsahan Data

Jika keakuratan data dapat dibuktikan, maka temuan tersebut dapat disebut sebagai karya ilmiah. Untuk itu, peneliti melakukan beberapa pendekatan agar data yang terkumpul akurat. Keabsahan data yang dilakukan oleh peneliti adalah:

1. Perpanjangan Pengamatan

Melanjutkan pengamatan bertujuan untuk memperoleh data yang akurat dengan mengulangi berbagai tahapan pengumpulan data, baik wawancara dengan sumber data yang sudah ditemui maupun wawancara dengan sumber data baru. Dengan memperluas observasi berarti peneliti telah mengembangkan hubungan yang lebih dekat dengan informan dan diharapkan dapat saling terbuka dan percaya satu sama lain sehingga informasi tidak disembunyikan. Dalam proses perpanjangan observasi, peneliti mengkaji data yang dikumpulkan dari berbagai sumber, dan jika terdapat ketidaksesuaian maka data yang diperoleh tidak terlalu akurat, sehingga peneliti perlu melakukan observasi lebih lanjut secara lebih

⁸ Mahmud, Metode Penelitian Pendidikan, (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), 182.

mendalam sebelum dapat diperoleh data yang sebenarnya. Namun, jika dianggap tepat, perpanjangan pengamatan dapat dihentikan.

2. Meningkatkan Ketekunan

Meningkatkan ketekunan berarti membuat pengamatan lebih teliti dan berkesinambungan. Hal ini memungkinkan data yang dikumpulkan untuk diurutkan menurut urutan kejadian dan dikumpulkan secara jelas dan terstruktur. Peningkatan ketekunan dilakukan dengan cara membaca dan mereview semua data temuan selama penelitian sehingga peneliti dapat mengidentifikasi kekurangan dan kesalahan pada data yang diperoleh.⁹ Dengan meningkatkan ketekunan, peneliti dapat mengungkapkan data secara akurat dan sistematis tentang masalah yang peneliti ajukan yaitu manajemen stres sebagai pengendalian diri bagi mahasiswa semester VIII Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo tahun ajaran 2018/2019 dalam Menyelesaikan Skripsi.

3. Triangulasi

Tujuan triangulasi data adalah untuk menguji keakuratan data dengan cara mengevaluasi kembali data yang diperoleh dari sumber yang berbeda, pada waktu yang berbeda, dan waktu yang berbeda. Dalam pengumpulan data pengelolaan stres mahasiswa, peneliti menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.

F. Teknik Analisi Data

⁹ Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D, 370.

Penelitian peneliti yang sedang berlangsung ini menggunakan teknik analisis data kualitatif deskriptif. Peneliti memilih teknik ini karena dianggap cocok untuk mendeskripsikan data dalam penelitian ini, dan peneliti ingin menginformasikan kepada pembaca dari hasil analisis stres dan stres management yang dilakukan mahasiswa saat mengerjakan suatu penelitian. kertas.

Kegiatan menganalisis data dalam penelitian kualitatif saling terkait dan terjadi terus menerus hingga data tersebut tidak dapat lagi dikembangkan, kata Myers. Analisis datanya adalah sebagai berikut:

a. Reduksi Data (Data Reduction)

Reduksi data, atau biasa disebut data teragregasi, mengidentifikasi hal-hal penting yang menjadi titik-titik data. Data yang dipilih dapat memudahkan peneliti jika diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengumpulkan data yang lebih akurat. Saat mereduksi data, peneliti fokus pada tujuan atau hasil akhir dari studi yang direncanakan.

Data yang terkumpul kemudian dianalisis, baik melalui wawancara maupun observasi yang dilakukan oleh peneliti. Data yang dianalisis meliputi semua data yang diperoleh peneliti, data dari survei lapangan, dokumen pribadi, dokumen resmi, dan semua informasi yang berkaitan dengan temuan penelitian. Kemudian baca, pelajari dan pahami datanya. Data tersebut kemudian direduksi untuk menemukan inti dari data yang terkumpul.

b. Penyajian Data (Data Display)

Data yang telah terkumpul dan dianalisis merupakan langkah selanjutnya yaitu menampilkan data. Dalam penelitian kualitatif, data disajikan dalam bentuk

narasi atau deskripsi, grafik, dan hubungan dengan pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Seringkali, dalam penelitian kualitatif, data yang disajikan dalam bentuk narasi yang menggambarkan data penelitian. Data yang disajikan dirancang untuk memudahkan peneliti dalam memahami data dan menentukan langkah penelitian selanjutnya berdasarkan data yang dipahami.

c. Verifikasi (Conclusion Drawing)

Data yang telah dikumpulkan dan dianalisis kemudian diperiksa kebenarannya. Kumpulan kesimpulan awal bersifat sementara dan akan berubah seiring ditemukannya data yang lebih akurat dan bertanggung jawab, dan peneliti dapat menggunakan data yang valid untuk proses pengumpulan data selanjutnya. Namun, jika kesimpulan awal yang dibuat peneliti didukung oleh data yang solid, maka dapat disimpulkan bahwa data yang peneliti temukan adalah data yang akurat dan dapat diandalkan.

Kesimpulan awal, yang ditetapkan dalam penelitian kualitatif, dapat menjawab pertanyaan dalam rumusan masalah, tetapi ini juga tidak pasti, karena perkembangan lebih lanjut mungkin tidak menjawab pertanyaan dalam rumusan masalah. Jadi tidak menutup kemungkinan jika kesimpulan awal peneliti akan berubah dengan data yang peneliti temukan.

BAB IV

DESKRIPTIF DAN ANALISIS DATA

A. Deskriptif Data

Deskripsi data adalah gambaran tentang data yang digunakan dalam suatu penelitian. Saat menguji deskripsi data ini, peneliti berusaha mengidentifikasi deskripsi atau kondisi responden yang menjadi sampel penelitian ini. Penggunaan data observasi, wawancara, dan dokumentasi dari responden dan narasumber mengenai keterampilan manajemen stres sebagai pengendalian diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir.

1. Gambaran Objek Penelitian

- a. Sejarah singkat Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo

Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam adalah salah satu program studi di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Palopo tepatnya di jalan Agatis, kel. Balandai, Kec. Bara, Sulawesi Selatan. Bimbingan dan Konseling Islam didirikan pada tanggal 27 Oktober 20028 berdasarkan SK Penyelenggaraan Dj.I/385/2008. Peringkat akreditasi program studi saat ini ialah B sesuai keputusan BAN-PT No. 8687/BAN-PT/Ak-PPJ/S/VI/2021.

Adapun visi, dan Misi Progran Studi Bimbingan dan Konseling Islam adalah sebagai berikut:

- a) Visi

Unggul dan terkemuka dalam pengkajian dan pemngembangan Bimbingan dan Konseling Islam untuk kebahagiaan dan kesejahteraan manusia

b) Misi

1) Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran BKI dengan ilmu terkait sebagai proses menyiapkan konselor islam professional.

2) Mengembangkan penelitian BKI untuk kepentingan akademik dan masyarakat.

3) Meningkatkan peran serta dalam upaya untuk membantu menyelesaikan personal individu dan keluarga.

4) Memperluas kerja sama dengan berbagai pihak untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan tridarma perguruan tinggi¹

b. Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam

Tabel 4.1

Dosen Program studi Bimbingan dan Konseling Islam

Nama	Jabatan
Dr. Masmuddi, M.Ag.	Dekan FUAD
Dr. Syahrudin, M.HI.	Dosen
Dr. Subekti Masri, M.Sos.I	Dosen
Muhammad Ilyas, S. Ag., MA.	Dosen
Amrul Aysar Ahsan, S.Pd.I., M.Si	Dosen
Hamdani Taha, S.Ag., M.Pd.I	Dosen
Saifur Rahman, S. Ag., M. Sos.I.	Dosen
Saparuddin, S.Ag., M. Sos.I.	Dosen

Sumber : Data dokumen program studi Bimbingan dan Konseling Islam

¹ Bimbingan dan Konseling Islam, https://fuad-iainpalopo.ac.id/?page_id=117 diakses pada tanggal 10 Maret 2022.

c. Jumlah Mahasiswa

Table 4.2
Jumlah Mahasiswa

No	P	L	Jumlah Mahasiswa	Tahun
1.	14	68	83 Mahasiswa	2018
2.	16	61	77 Mahasiswa	2019
3.	7	50	57 Mahasiswa	2020
4.	14	81	95 Mahasiswa	2021

Sumber: Data Dokumen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

B. Pembahasan

Table 4.3
Data Partisipan

Nama	Jenis Kelamin	Semester	Alamat
Hanifainy Hairul	Perempuan	VIII	BTN Nyiur
Windi Rukwanda	Perempuan	VIII	Balandai
Rahmaniar Kadondo	Perempuan	VIII	Balandai
Siti Andi Nurmaya Sari	Perempuan	VIII	Benteng
Hudzaefah Siddin	Laki-laki	VIII	Yosudarso

Sumber: Data Dokumen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam

Table 4.4
Pemberian catatan pada hasil wawancara

No	Transkrip Wawancara	Catatan Awal (koding)
1.	<p><i>P: Bagaimana anda mengelola stres dalam lingkungan sosial dan kepribadian emosional.?</i></p> <p><i>R: cara yang saya gunakan dalam mengelola stres dengan selalu mendekati diri kepada lingkup sosial</i></p>	Pengelolaan Strees

	<i>dan keluarga, mereka memberikan support tentang apa yang saya lakukan dalam pengerjaan skripsi dan pribadi saya yakin bahwa insya allah saya bisa melalui proses skripsi.</i>	
2	<i>P: apakah anda sudah melakukan tindakan self control maupun cofer control dalam pengendalian diri? R: Iya, sudah dengan focus dalam penyusunan skripsi diselangi dengan hiburan seperti main game, dan mengatur waktu antara mengerjakan skripsi dan pengendalian stres.</i>	Pengendalian diri mahasiswa
3	<i>P: Apa yang anda rasakan selama mengerjakan skripsi? R: dalam mengerjakan skripsi saya dihadapkan dengan bebera kendala salah satunya yaitu kurangnya reverensi yang didapatkan terkait penelitian saya, kemudian saya juga terkadang merasa sangat cemas ketika harus mulai bimbingan, apalagi jika haus revisi berulang ulang kali itu membuat saya sangat sedih. Walaupun coretan tersebut adalah pembenahan bagi karya tulis agar lebih baik, tetap saja ada rasa tertekan ketika selalu revisi berulangulang.</i>	Proses pengerjaan skripsi

Table 4.5
Pengembangan Catatan Awal (Koding) menjadi sub tema

Mendekatkan diri kepada Allah swt.	Bentuk Diri Pengelolaan Stres dan Pengendalian diri
Memotivasi diri	
Refresing	
Mencari hal yang baru	
Beristirahat sejenak dalam mengerjakan skripsi	
Menyibukkan diri dengan hobby	

Table 4.6
Menyatukan Hubungan antara Sub tema menjadi tema

Catatan Awal	Sub Tema	Tema
Adanya dukungan keluarga	Dukungan Sosial	Pengelolaan Stres
Keterlibatan teman dalam membantu menyusun skripsi		

Adanya upaya dalam penyelesaian skripsi	Kepribadian diri	
Tidak mengaitkan masalah pribadi dan akademik		
Lebih mengontrol diri	Emosional	
Mudah merasah sedih dan marah		
Bersikap lebih tenang		
Lebih berusa untuk mengontrol emosi	Self Control	
Beristirahat sejenak dalam proses mengerjakan skripsi		
Meluangkan waktu untuk melakukan hobby		
Mengatur waktu dengan sebaik mungkin		

1. Faktor apa saja yang mempengaruhi stres pada mahasiswa

Skripsi merupakan salah satu bentuk penulisan ilmiah, dan skripsi merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Namun, dalam proses persiapan menghadapi ujian, mahasiswa seringkali mengalami banyak hal yang menjadi tekanan dan tuntutan kemampuannya hingga batasnya.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa mahasiswa semester delapan yang sedang mengerjakan skripsi, peneliti mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Stres dapat berupa sesuatu yang berhubungan langsung dengan disertasi atau sesuatu di luar skripsi, yang juga merupakan sumber stres..

a. Sumber Stres yang Berkaitan Langsung dengan Skripsi

Sumber stres yang berkaitan langsung dengan disertasi adalah hal pertama dan utama yang berkaitan dengan penentuan tempat untuk penelitian.

Menurut R1, untuk skripsi beberapa tahun terakhir ini, mahasiswa bimbingan konseling diarahkan untuk tidak mengambil lokasi penelitian di sekolah, sedangkan skripsi kakak tingkat sebelumnya lebih banyak mengambil lokasi penelitian di sekolah. Sehingga, mahasiswa merasa kurang mendapat referensi dari kakak tingkat yang telah lebih dulu melewati skripsi.²

Kedua, Sulit mencari referensi. Mahasiswa harus menemukan landasan teori untuk Bab 2 dalam skripsi, namun mahasiswa seringkali kesulitan mencari buku. IAIN Palopo menyediakan fasilitas perpustakaan yang memudahkan mahasiswa untuk mencari bahan referensi, namun terkadang buku-buku yang sangat dibutuhkan dipinjam oleh mahasiswa lain, atau hanya ada satu buku yang disimpan di shelter dan tidak dapat dipinjam. Bahkan dengan buku yang dipinjam, mahasiswa dibatasi maksimal dua buku, meskipun bab kedua sendiri membutuhkan banyak bahan referensi. Akhirnya beberapa mahasiswa memutuskan untuk membeli buku tersebut, namun sistem membeli buku tersebut melalui pre-order, sehingga membutuhkan waktu yang cukup lama untuk menerima buku tersebut. Dalam proses menunggu buku ini, banyak waktu luang yang terbuang percuma dan tidak benar-benar digunakan untuk menulis skripsi. Kertas terbengkalai seringkali menjadi beban karena tidak ada kemajuan.

R3 juga menambahkan, kesulitan dalam mencari referensi sangat ia rasakan karena ketersediaan buku di perpustakaan kurang relevan, karena kebanyakan buku yang ada adalah buku-buku lawas.³

R2 mengatakan bahwa selama mengerjakan skripsi ia lebih sering mencari referensi melalui media internet, berupa jurnal atau skripsi online, namun juga tidak mudah mendapatkan referensi dari media online tersebut, sering

² Hasil wawancara dengan R1, sebagai responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 14 Februari 2022.

³ Hasil wawancara dengan R3, sebagai responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 12 Februari 2022.

kali ketika akan mulai mendownload jaringan tidak mendukung atau link yang tersedia tidak aman.⁴

Ketiga, pedoman skrip baru. Pada Panduan Penulisan skripsi, bagian daftar pustaka tidak mengalami perubahan, namun terdapat beberapa perubahan urutan penulisan catatan kaki, sehingga mahasiswa harus membaca ulang dan mengingat kembali Panduan Penulisan skripsi yang baru. Hal ini menjadi beban karena dianggap sebagai tugas tambahan untuk penyusunan skripsi. Sementara beberapa mahasiswa mengeluh tentang pedoman penulisan skripsi yang baru, dan ada pula yang sama sekali tidak keberatan.

R2 beranggapan bahwa buku pedoman penulisan skripsi sudah menjelaskan secara rinci, mengenai aturan penulisan dalam skripsi, serta tidak terlalu memberatkan karena tidak terlalu beda jauh dengan aturan yang lama.⁵

Keempat, Sebagian besar keluhan mahasiswa adalah karena seringnya revisi. Review dianggap sebagai momok yang sangat menakutkan, dan mahasiswa harus mereview lagi, meskipun optimis dengan tulisannya, dan akhirnya dicoret oleh tutornya. Akumulasi revisi seringkali membuat mahasiswa pesimis, bahkan tidak mengerjakan skripsi atau memilih menghindari skripsi karena alasan lain. Beberapa mahasiswa segera menyelesaikan skripsinya, meskipun mereka bingung dengan terlalu banyak revisi pada instruksi sebelumnya.

R3 mengatakan, bahwa ia selalu merasa cemas ketika melakukan bimbingan skripsi, khawatir apa bila skripsi yang sudah ia buat nantinya harus di revisi.⁶

⁴ Hasil wawancara dengan R2, sebagai responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada 17 Februari 2022.

⁵ Hasil wawancara dengan R2, sebagai responden dalam penelitian di Program studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada 17 Februari 2022.

⁶ Hasil wawancara dengan R3, selaku responden dalam penelitian di Program studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 12 Februari 2022

Kelima, dosen pembimbing sulit ditemukan. Sulitnya mencari dosen menjadi sumber stres mahasiswa. Dosen diharuskan melakukan kegiatan di luar kampus dan terkadang diharuskan berada di luar kampus. Hal inilah yang terkadang menjadi alasan mengapa sulit untuk bertemu dengan supervisor.

R4 mengatakan, untuk bimbingan skripsi, ia harus menunggu dari pagi sampai dosen pembimbing skripsinya ada, karena ketika janji, sang dosen tidak memberikan batasan waktu yang tepat.⁷

Terkadang beberapa dosen banyak bepergian, sehingga waktu pengajaran yang terbatas dapat membuat mahasiswa merasa tersisih oleh mahasiswa lain, sehingga membuat mereka merasa stres.

R1 mengeluhkan tentang sulitnya menemui dosen pembimbing dapat membuatnya malas mengerjakan skripsi, karena pada awalnya ia sudah bersemangat untuk mengkonsultasikan hasil kerjanya namun tiba-tiba dosen pembimbing yang tidak bisa ditemui membuatnya merasa kecewa.⁸

Keenam, sulitnya melakukan penelitian. Melakukan penelitian di suatu instansi tentunya membutuhkan surat lamaran dari pihak kampus, dan menunggu surat tersebut tidak lama, kurang lebih satu minggu, jadi selama tidak apa-apa. Saat mendapatkan surat lamaran untuk melakukan penelitian, masih ada kendala, karena setiap orang memiliki kesibukan, terkadang merasa enggan untuk diwawancarai, sehingga data yang diperoleh tidak maksimal.⁹

b. Sumber stres yang tidak berkaitan langsung dengan skripsi

⁷ Hasil wawancara dengan R4, sebagai responden dalam penelitian di Program studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 20 Februari 2022.

⁸ Hasil wawancara dengan R1, sebagai responden dalam penelitian di Program Studi BK, pada tanggal 14 Februari 2022.

⁹ Hasil wawancara dengan R2, sebagai responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 17 Februari 2022.

Stressor yang tidak berkaitan langsung dengan skripsi merupakan hal-hal non akademik yang menjadi beban mahasiswa sehingga tidak segera menyelesaikan tugas akhir. Stresor dari luar akademisi adalah:

Pertama, Pertanyaan tentang skripsi. Anggota keluarga sering menanyakan kemajuan skripsi. Banyak keluarga, terutama orang tua, akan menanyakan kemajuan skripsi, dan pertanyaan yang sering diajukan seperti "Kapan lulus?", "skripsinya sudah sampai mana?" atau "Kapan selesai?" Pertanyaan seperti itu sering membuat pesimistis. Orang tua mengajukan pertanyaan dengan maksud baik dan mengungkapkan keprihatinannya, namun tanpa disadari, pertanyaan tersebut menjadi syarat yang harus dipenuhi. Pertanyaan terkait skripsi sangat sensitif, terutama jika ditanyakan oleh orang tua.

R4 menjelaskan, secara tidak langsung orang tuanya ingin ia segera menyelesaikan kripsinya, karena di saat yang bersamaan saudaranya juga tengah mengerjakan skripsi, sehingga ia dituntut untuk lebih dulu selesai dari saudaranya tersebut. Berbeda dengan R3, keluarganya justru lebih bisa mengerti dengan tidak bertanya mengenai skripsi, justru temantemannya yang sering bertanya mengenai perkembangan skripsinya, hal tersebut sering membuatnya jengah dan kepikiran.¹⁰

Kedua, Tentukan target kelulusan. Umumnya, semua mahasiswa menetapkan tujuan kelulusan, tetapi ada juga mahasiswa yang frustrasi dengan menetapkan tujuan.

R5 mengatakan, pertanyaan pertanyaan tentang skripsi yang terus berulang semakin menjadi beban, sehingga menetapkan target kelulusan untuk diri sendiri dengan memforsir tenaga, begadang untuk revisi, justru membuat kondisi tubuh tidak baik, dan pada akhirnya proses mengerjakan skripsi harus ditunda, dan justru mejadi beban tambahan. Tapi jika tidak diberi target, maka dalam proses mengerjakannya akan tidak berarah dan lama

¹⁰ Hasil wawancara dengan R3, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 12 Februari 2022.

selesai.¹¹ Selain itu, memberikan target sementara di waktu yang direncanakan belum mencapai target maka akan menjadikan mahasiswa tertekan.

R1 menambahkan, ketika mengetahui teman satu angkatan yang sudah lebih dulu mengerjakan skripsi hingga munaqosyah terlebih dahulu, ada rasa sedikit iri karena merasa tersaingi. Menetapkan target kelulusan bukan semata-mata hanya tentang lulus tepat waktu. Mengerjakan skripsi dianggap sebagai sebuah perlombaan, sehingga yang paling cepat menyelesaikan skripsi adalah yang terbaik.¹²

Ketiga, kegiatan non akademik. Sebagian besar mahasiswa Semester VIII tidak lagi mengambil mata kuliah sehingga bisa lebih fokus menyelesaikan skripsi. Namun pada kenyataannya dengan tidak adanya jam pelajaran, banyak mahasiswa yang menggunakan waktunya untuk bekerja, atau sebagian mahasiswa masih mengikuti kegiatan organisasi yang cukup menyita waktu.

Seperti R2, ia memutuskan bekerja di semester akhir karena selain untuk menambah uang saku ia juga sudah tidak memiliki jam kuliah. Namun, pekerjaannya tersebut membuat proses pengerjaan skripsinya sedikit terbengkalai, karena ia bekerja pagi sampai dengan sore, dan malamnya sudah kelelahan, sehingga sampai saat ini ia belum menyelesaikan proposal skripsinya.¹³

R4 menambahkan, kegiatan di luar akademik seperti organisasi kemahasiswaan tidak terlalu mengganggu dalam hal pengerjaan skripsi, jika mahasiswa hanya mengikuti satu organisasi saja. Namun, ia mengikuti beberapa organisasi sehingga waktunya sebagian besar digunakan dalam organisasi, terlebih ia juga menjadi salah satu pengurus dalam organisasi tersebut. Sehingga, ketika ia sudah berencana untuk bimbingan belum ada materi yang dibimbing karena terlalu sibuk dengan organisasi.¹⁴

¹¹ Hasil wawancara dengan R5, selaku responden dalam penelitian di Prodi Bimbingan dan Konseling Islam, pada 23 Februari 2022.

¹² Hasil wawancara dengan R1, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 14 Februari 2022.

¹³ Hasil wawancara dengan R3, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 12 Februari 2022.

¹⁴ Hasil wawancara dengan R4, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 20 Februari 2022.

Keempat, Selain disibukkan dengan pekerjaan, aktivitas lain, seperti membantu orang tua dengan bisnis mereka, seringkali terabaikan. Menjadwalkan revisi agak sulit.

R2 mengatakan sedikit kesulitan mengatur waktu untuk mengerjakan revisi, karena sering dimintai tolong oleh sang ibu membantu pesanan kue. Pesanan kue biasanya dalam jumlah banyak dan hampir setiap hari selalu ada pesanan, sedangkan ia tidak bisa menolak permintaan ibunya, dengan alasan tidak mau dianggap anak yang tidak patuh. Sehingga ia baru bisa mengerjakan revisi ketika tidak ada pesanan.¹⁵

Kelima, *stressor* selanjutnya terkait dengan alat yang digunakan untuk mengerjakan skripsi yaitu laptop. Beberapa mahasiswa beberapa kali mengeluh saat hendak menggunakan laptop tiba-tiba bermasalah, dan tidak bisa dihidupkan kembali, sehingga yang awalnya antusias mengerjakan skripsi menjadi malas.¹⁶ Atau ketika sudah direvisi tetapi ketika akan dicetak, file tugas tidak bisa dibuka.¹⁷

Stressor yang dialami mahasiswa pada dasarnya sama, yang membedakan adalah cara mahasiswa merespon kebutuhan tersebut. Perbedaan respon ini membuat dampak yang dialami setiap orang berbeda-beda. Beberapa mahasiswa menunjukkan gejala stres yang dialaminya. Gejala-gejala ini dapat berupa fisik atau psikologis.

Gejala fisik yang sering dirasakan mahasiswa biasanya tiba-tiba ingin buang air kecil sebelum perkuliahan disertasi. Tangan berkeringat dan kedinginan sering

¹⁵ Hasil wawancara dengan R2, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 17 Februari 2022.

¹⁶ Hasil wawancara dengan R5, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 23 Februari 2022.

¹⁷ Hasil wawancara dengan R1, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 14 Februari 2022.

dirasakan sebelum konseling, yang pada awalnya dapat mengganggu karena gejala fisik Anda membuat Anda kecil kemungkinannya untuk pergi ke konselor.

R4 menjelaskan, pertama kali bimbingan ia sangat ketakutan sampai gemeteran, sehingga harus di temani, karena tidak berani sendiri, namun setelah beberapa kali bimbingan ia sudah mulai berani sendiri walaupun masih merasa takut.¹⁸ Namun, gejala fisik ini jarang dirasakan mahasiswa, mereka beranggapan cukup mampu mengendalikan diri untuk mampu melaksanakan bimbingan skripsi.

Namun gejala fisik tersebut hanya sedikit yang dirasakan oleh mahasiswa yang merasa mampu mengontrol kemampuannya untuk melakukan bimbingan skripsi.

Gejala psikologis seperti kecemasan, ketakutan, kekhawatiran, dll, sering dirasakan oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi utama ketika mereka mencari bimbingan dan ketika mereka perlu melakukan revisi ekstensif setelah bimbingan. Gejala psikologis ini muncul tiba-tiba di beberapa titik.

R5 menjelaskan, ia sering kali merasa cemas dan takut, khawatir jika yang sudah ia kerjakan selama ini harus diubah lagi karena ada yang salah atau banyak kekurangan. Padahal ia sendiri sadar, kecemasan-kecemasan tersebut hanya cemas yang tidak berdasar sehingga ia hanya perlu berpikir positif. Tetapi tetap saja ia masih selalu mengkhawatirkan hal-hal yang belum jelas.¹⁹

Kebanyakan dari mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi selalu merasa takut dan cemas ketika akan melakukan bimbingan, hal tersebut sangatlah wajar, namun juga tidak bisa dihindari, karena bimbingan skripsi adalah hal wajib yang

¹⁸ Hasil wawancara dengan R4, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 20 Februari 2022.

¹⁹ Hasil wawancara dengan R5, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 23 Februari 2022.

harus dilewati agar mendapat gelar sarjana. Bukan karena merasa takut kemudian menghindari bertemu dosen untuk bimbingan skripsi. skripsi tersebut tidak menjadi beban apabila skripsi tersebut langsung dikerjakan bukannya dipikirkan saja tanpa adanya tindakan karena saat individu lebih fokus dengan tindakan yang dilakukan maka fikiran-fikiran negatif akan teralihkan dengan kesibukan.²⁰

Gejala fisik maupun psikologis yang dirasakan sering kali diabaikan. Dari hasil pengamatan peneliti sewaktu dalam wawancara, kebanyakan mahasiswa sedikit enggan membicarakan perihal skripsi. Ada beberapa mahasiswa yang justru tidak suka ditanya mengenai skripsi karena takut tersaingi. Namun, kebanyakan mahasiswa enggan membicarakan skripsi karena memang pertanyaan tentang skripsi pada mahasiswa semester akhir sangatlah sensitif.²¹

Apapun alasannya, stres yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi tidak dapat diabaikan karena dapat menyulitkan mahasiswa jika tidak dapat menemukan solusi. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, stres adalah ketidakmampuan individu untuk memenuhi tuntutan, dan jika mereka terus menerima tuntutan, ketakutan individu akan melampiaskan stresnya pada hal-hal negatif yang sebenarnya akan merugikan diri sendiri atau bahkan mempengaruhi orang lain yang bersangkutan.

²⁰ Hasil wawancara dengan Dosen Kesehatan Jiwa, pada 20 Februari 2022.

²¹ Hasil Observasi Stres Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah 15 Februari - 15 Maret 2020.

1. Pengelolaan stres yang mahasiswa untuk pengendalian diri dalam menyelesaikan tugas skripsi.

Manajemen stres atau *coping* adalah upaya untuk mengatasi atau mengurangi beban stres yang dirasakan.²² *Coping* sangat diperlukan bagi setiap orang, terutama mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Karena tuntutan bisa lebih membuat stres daripada prasangka saat mengerjakan skripsi, mahasiswa membutuhkan sesuatu yang bisa mengurangi stres.

Ada dua jenis *coping* itu sendiri, coping aktif dan coping negatif. *Positive coping* merupakan upaya individu untuk mengatasi atau mengurangi stres melalui hal-hal yang tidak berbahaya. *Negative coping* adalah berusaha untuk mengurangi stres melalui hal-hal negatif yang dapat menyakiti orang lain.²³

a. *Positive Coping*

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa mahasiswa semester delapan program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang sedang mengerjakan skripsi, peneliti menemukan beberapa hal yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi stres sebagai upaya pengendalian diri yaitu:

1) Mendekatkan diri kepada Allah. Mendekati Sang Pencipta dengan mengamalkan ajaran agama merupakan upaya mengelola stres positif. Menurut pernyataan Lindenthal dari temuan epidemiologisnya, orang yang menganut suatu

²² Syamsu Yusuf, Psikologis dan Religius Perspektif Kesehatan Jiwa, 142.

²³ Farid Mashudin, Psikologi Konseling (Jogjakarta: IRCiSoD.2012), 228-229.

agama dan mengamalkan ajaran agamanya lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami stres daripada orang yang berafiliasi agamanya rendah.²⁴

R4 memilih membaca AlQur'an ketika merasa stress, hal ini dilakukan agar ia merasa tenang.²⁵ Selain dengan mengaji, R4 juga memiliki cara untuk mengatasi stress dengan membaca Shalawat, salah satu cara mendekatkan diri dengan Allah melalui Rasul-Nya.

2) Refresing atau temukan sesuatu yang baru. Tujuan menemukan hal-hal baru adalah untuk memungkinkan pikiran pulih dari sumber stres. Jika dikaitkan dengan skripsi, individu yang bersangkutan melakukan sesuatu yang baru, seperti jalan-jalan untuk menjernihkan pikiran. Sama seperti R2, dia memilih jalan-jalan untuk bersantai dan rehat sejenak dari kesibukan menulis skripsi.²⁶

3) Sibukkan diri dengan hobi. Hobi adalah sesuatu yang dinikmati seseorang yang dapat berdampak positif.

R4, ia menyukai hal-hal yang berkaitan dengan berkumpul bersama teman-temannya, sehingga ia memilih menyalurkan kejenuhannya mengerjakan skripsi ke hobi yang menurutnya mampu menjadi *coping* positif. Begitupun dengan R1 memilih melakukan hal sudah menjadi hobinya untuk mengurangi stress sehari-hari termasuk stress selama mengerjakan skripsi.²⁷

4) Istirahat sebentar. Istirahat di sini berarti istirahat untuk istirahat yang sebenarnya, yang tujuannya adalah untuk membiarkan pikiran rileks dari kebutuhan yang dirasakan. Bosan menulis skripsi, R2 memilih untuk beristirahat dengan

²⁴ Syamsu Yusuf, Kesehatan Jiwa Perspektif Psikologis dan Religius, 152.

²⁵ Hasil wawancara dengan R4, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 20 Februari 2022.

²⁶ Hasil wawancara dengan R2, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 17 Februari 2022.

²⁷ Hasil wawancara dengan R1, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 14 Februari 2022.

memejamkan seolah-olah ia tidur padahal ia hanya memejamkan mata untuk mendapatkan ketenangan.²⁸

b. *Negative Coping*

Selain coping yang positif, peneliti juga menemukan bahwa mahasiswa merespons secara negatif untuk mengurangi stres saat menyelesaikan skripsi. Menurut Weiten Lloyd, ada beberapa hal yang dapat digolongkan sebagai coping negatif, yaitu apatis, agresi, perilaku konsumtif, mengkritik kegagalan yang dialami, menolak fakta yang tidak diinginkan.²⁹ *Coping* negatif yang dilakukan mahasiswa adalah:

1) Membanting atau merusak barang.

R3 melampiaskan stressnya dengan membanting barang, termasuk stress selama mengerjakan skripsi, bukan tanpa alasan, baginya dengan membanting barang dapat membuatnya lega, walaupun pada akhirnya ia akan menyesal.³⁰

2) Mengabaikan tanggung jawab. Tanggung jawab yang dimaksud di sini adalah skripsi. Ketika seseorang stres karena sesuatu, orang tersebut secara naluriah menghindari sumber stres itu.

R5 lebih sering bermalas-malasan ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan skripsi, sebenarnya ia sadar tentang hal negatif yang ia lakukan, akan tetapi ia seolah tak bisa menolak rasa malas tersebut.³¹

²⁸ Hasil wawancara dengan R2, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 17 Februari 2022.

²⁹ Farid Mashudi, Psikologi Konseling, 228

³⁰ Hasil wawancara dengan R3, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 12 Februari 2022.

³¹ Hasil wawancara dengan R5, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 23 Februari 2022.

3) Melakukan hal-hal yang berbahaya. Melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain juga merupakan *coping* yang negatif, karena orang yang melakukannya pasti akan menyesali akibat dari perbuatannya. Self-harm semacam ini bisa dilakukan dengan berkendara dengan kecepatan tinggi.

R1, ketika merasa stress dan tidak menemukan jalan keluar, ia memilih melampiaskan emosinya dengan berkendara dengan kecepatan tinggi di jalan raya, menurutnya dengan hal melakukan hal berbahaya tersebut bisa sedikit mengurangi stress, karena saat ia berkendara ia tidak akan memikirkan beban yang dirasakan.³² Hal tersebut sangat lah berbahaya, karena di jalan raya pastinya banyak kendaraan dan jika terjadi yang tidak di inginkan pastinya merugikan diri sendiri serta orang lain.

Mengenai manajemen stres, tentunya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi membutuhkannya. Menemukan sesuatu yang baru hanya untuk mengalihkan dan menyegarkan dapat memberikan efek positif, asalkan tidak berlebihan, karena terkadang ada mahasiswa yang merasa perlu istirahat untuk menenangkan diri, tetapi setelah istirahat mereka mengucapkan selamat tinggal. Dia sangat lelah setelah perjalanan. Dapat dilihat bahwa tanggung jawab mahasiswa sangat kecil.

Intinya, sebagai mahasiswa yang berkomitmen, ia harus bertanggung jawab. Salah satunya adalah menyelesaikan studi tepat waktu. Stres memang tidak bisa dihindari dalam proses pengerjaan skripsi, namun sebagai mahasiswa, seseorang yang dianggap berilmu di masyarakat harus mampu memecahkan masalah.

³² Hasil wawancara dengan R1, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 14 Februari 2022.

Apalagi sebagai mahasiswa BK yang sudah mengambil mata kuliah kesehatan jiwa di semester empat, tentunya bisa lebih mengenal kondisi mental sendiri dan mencari cara terbaik untuk menyelesaikan masalah tersebut.

R2 menyatakan bahwa, setelah hampir delapan semester ia menjadi mahasiswa bimbingan dan konseling, ia lebih bisa mengendalikan diri agar tidak melakukan hal negatif. Ia lebih bisa melihat suatu permasalahan dari beberapa sudut pandang agar tidak menyesal dikemudian hari.³³

R4, ia lebih bisa sabar ketika menyikapi suatu hal, tidak terburu-buru dalam penyelesaiannya. Berpikir dewasa serta positif, terlebih selama perkuliahan mahasiswa konseling selalu diajari untuk berempati dan berpikir sistematis, logis, serta positif.³⁴ Begitupun R1, jika dulu ia cenderung impulsive dan tidak berfikir panjang semenjak menjadi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, ia mulai mempertimbangkan hal yang akan ia lakukan.³⁵

Berdasarkan wawancara dan observasi mereka, peneliti menemukan satu hal sederhana yang sering dilakukan mahasiswa untuk mengurangi stres adalah mengupdate status mereka di media sosial. Beberapa mahasiswa mengatakan positif karena ketika seseorang memutar ulang statusnya, mereka merasa berbeda, dan pembaruan status di media sosial dan reaksi seseorang terhadap status itu akan menjadi sistem pendukung bagi mereka untuk pekerjaan Skripsi lebih antusias.³⁶ Hal ini sejalan dengan manajemen stres House, yaitu dukungan sosial. Dukungan

³³ Hasil wawancara dengan R2, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 17 Februari 2022.

³⁴ Hasil wawancara dengan R4, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 20 Februari 2022.

³⁵ Hasil wawancara dengan R1, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 14 Februari 2022.

³⁶ Hasil wawancara dengan R5, sebagai responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 23 Februari 2022.

sosial memberikan fungsi dukungan emosional, yaitu memberikan dukungan melalui kepedulian dan kepedulian terhadap individu yang bersangkutan.³⁷

Mengenai update status di media sosial, ada sebagian orang yang bereaksi negatif terhadapnya, karena memposting kehidupan pribadi tidak penting, bahkan jika ingin berbagi, bagikan sesuatu yang baik dan informasi penting.

R2 beranggapan, ketika ia mempublikasikan perkembangan skripsinya, maka akan banyak dari teman-temannya yang mengetahui sejauh mana progresnya mengerjakan skripsi dan ia takut disaingi. Untuk itu ia lebih memilih menyimpan rapat-rapat perkembangan apapun, bahkan keluhan apapun yang menyangkut skripsi.³⁸

Mengelola stres sangat penting, dan bertujuan untuk mengalihkan perhatian dari sumber stres. Serta menangkis pikiran cemas dan khawatir untuk membuat diri Anda lebih damai.

Pada dasarnya, mengelola stres, baik positif atau negatif, tergantung pada bagaimana individu memandangnya dan bagaimana individu melakukannya. Hal positif juga bisa berakhir negatif jika terlalu banyak dilakukan. Mengelola stres bukan hanya masalah kebahagiaan, ini tentang membebaskan pikiran dari urusan sehari-hari dari sumber stres.

³⁷ Syamsu Yusuf, Kesehatan Jiwa Perspektif Psikologis dan Religius, 143.

³⁸ Hasil wawancara dengan R2, selaku responden dalam penelitian di Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, pada tanggal 17 Februari 2022.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Menurut hasil peneliti, “Kemampuan mengelola stres sebagai pengendalian diri mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir (Studi kasus mahasiswa semester delapan program studi BKI, Usuluddin Adab dan Perguruan Dakwah IAIN Palopo) Dapat disimpulkan, dari data yang dikumpulkan peneliti berupa wawancara dan observasi, faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa semester delapan Program Studi BKI Fakultas Usuluddin Adab dan Dakwah, faktor-faktor yang mempengaruhi stres atau hal-hal yang menimbulkan stres bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi ialah sumber stres yang berkaitan langsung dengan skripsi seperti kesulitan menentukan lokasi penelitian, terbatasnya referensi di perpustakaan kampus, pedoman penulisan skripsi yang baru, revisi berulang-ulang, dan kesulitan dalam proses penelitian. sedangkan sumber stres yang tidak berkaitan langsung dengan skripsi yaitu pertanyaan berulang-ulang mengenai skripsi, takut tidak lulus sesuai target, kesibukan di luar akademik (kerja atau organisasi), sibuk membantu usaha orang tua, dan laptop yang tiba-tiba eror.

Stres ini terjadi ketika individu gagal mengatasi stres yang dialaminya dengan baik. Oleh karena itu, perlu adanya pengelolaan stres agar mahasiswa dapat mengontrol diri dengan baik. Peneliti menemukan beberapa hal yang dilakukan mahasiswa untuk mengurangi stress dengan pengelolaan stres yang dilakukan mahasiswa untuk mengendalikan diri dalam menyelesaikan tugas skripsi. pengelolaan stress itu sendiri terbagi dua yaitu pengelolaan stres positif yaitu

mendekatkan diri pada Allah, refreshing atau mencari hal baru, menyibukkan diri dengan hobi, dan istirahat sejenak. Sedangkan pengelolaan stress negatif yaitu menghancurkan barang, mengabaikan tanggung jawab, dan melakukan hal yang berbahaya.

B. Saran

Berdasarkan data yang telah terkumpul selama proses penelitian dan didukung dari teoriteori yang dikemukakan oleh para ahli, peneliti dapat memberi saran mengenai kemampuan mengelola stres sebagai pengendalian diri mahasiswa mengerjakan tugas skripsi, yaitu:

1. Bagi mahasiswa

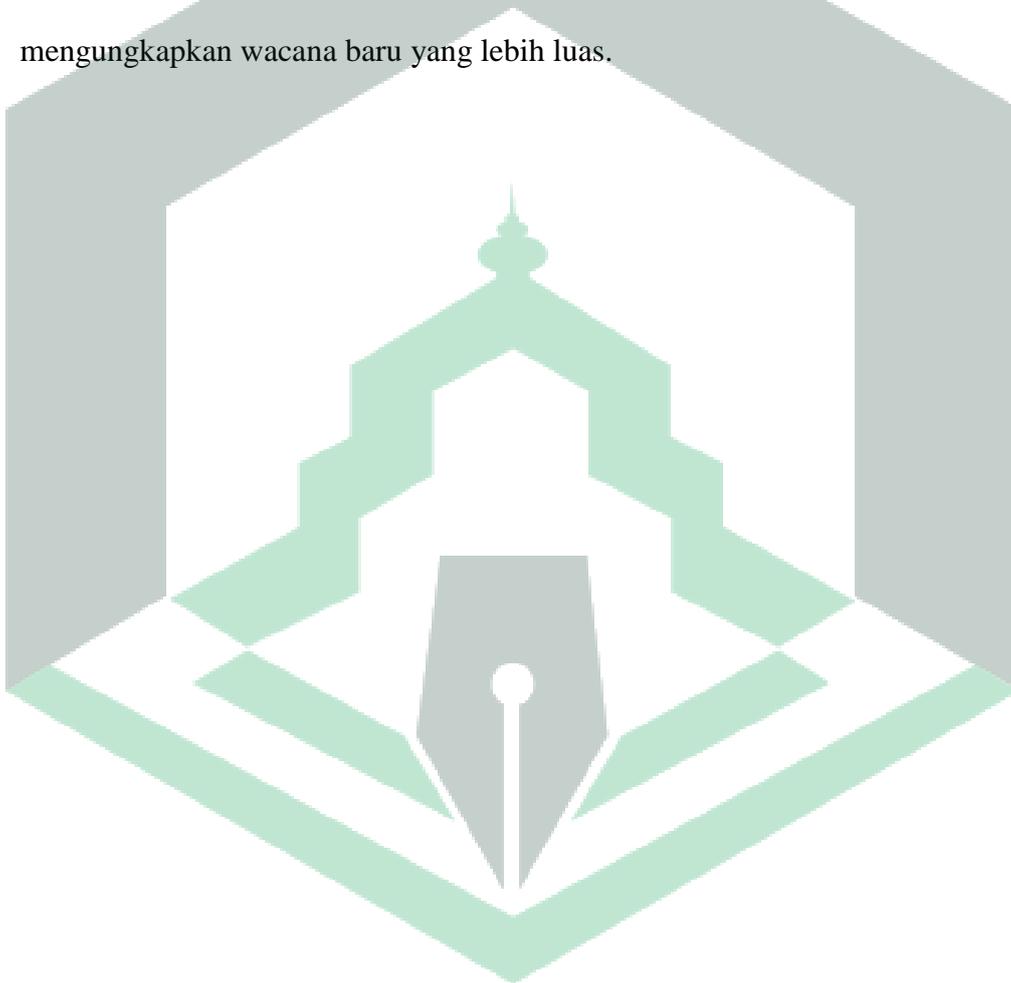
Mahasiswa yang sedang menulis SKRIPSI hendaknya lebih peka terhadap sumber-sumber stres yang dialaminya agar dapat menemukan solusi yang tepat. Dan dalam hal mengidentifikasi gangguan untuk mengurangi stres, Anda tidak boleh berlebihan, karena hal-hal yang berlebihan biasanya mengacu pada hal-hal negatif.

2. Bagi institusi

Bagi institusi, Bagi pihak perguruan tinggi diharapkan pihak perguruan tinggi dapat mengenalkan dan menjelaskan alur kerja skripsi secara detail, sehingga mahasiswa dapat mempersiapkan diri dengan baik saat menyusun skripsi, dan meminimalisir tekanan pengerjaan skripsi.

3. Bagi peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk fokus pada faktor tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan disertasi, karena dalam penelitian ini peneliti hanya fokus pada faktor penyebab stres saja. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat memperkaya hasil penelitian dengan memperluas arah bidang studi, tidak hanya di Fakultas Ushuluddin Adab, dan Dakwah, tetapi juga di program penelitian lain, perguruan tinggi lain atau universitas lain. Membuatnya lebih komprehensif, mengungkapkan wacana baru yang lebih luas.



DAFTAR PUSTAKA

Al-Qur'an al-Karim

Abu Isa Muhammad bin Isa bin Saurah, *Sunan Tirmidzi*, Kitab : Ilmu/ Juz 4/No. 2655, (Darul Fikri/ Bairut-Libanon :1994 M).

Buku

Athoillah Anto, *Dasar-dasar Manajemen* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010).

Handoko, Hani. *Manajemen* (Yogyakarta: BPFE Yogyakarta, 2011).

Mahmud, *Metode Penelitian Pendidikan*,(Bandung: CV Pustaka Setia, 2011).

Mashudi, Farid. *Psikologi Konseling* (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012).

Patimah Siti, “Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam” (Bandung: Alfabeta, 2016)

Raco, *Metode Penelitian Kualitatif Jenis Karakteristik dan Keunggulan*, (Jakarta: PT Grasindi, 2010)

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, , 2017

Tika, Moh. Pabundu. *Metodologo Riset Bisnis* (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2006)

Yusuf, Samsu. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018)

Jurnal

AD, Yahya. ‘Pengaruh Konseling Cognitif Behavior Therapy (Cbt) Dengan Teknik Self Control Untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017' *Jurnal Bimbingan dan Konseling*,3 No 2, (2016): 136

Askaloni, dan Resi J Machdalena, ‘Pengaruh Motivasi Dan Kemampuan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pt.Inti (Persero) Bandung’, *Jurnal riset manajemen*, 37 diakses pada 30 November 2021 <<https://doi.org/10.17509/IMAGE.V11I1.2320>>.

Aulia Syifa and Ria Utami Panjaitan, ‘Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir’, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7.2 (2019), 127

diakses pada 8, September, 2021 <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.127-134>>.

Dwi, Ramadona Marsela and Mamat Supriatna, 'Kontrol Diri: Definisi Dan Faktor', *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3. No 2 (2019), 65 diakses pada 4 Desember 2021 <http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling>.

I Made Afryan Susane L, "Hubungan Tingkat Stres Terhadap motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung", (Skripsi, Universitas Lampung, 2017): diakses pada 18 Oktober 2021 <https://id.123dok.com/document/4zp702rzhubungan-motivasi-mahasiswa-menyelesaikan-mahasiswafakultas-kedokteran-universitas.html>

M, Tatan Z. "Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/ Skripsi," *Jurnal Formatif* 2 No. 1: 85, diakses pada 4 Desember 2021

Nindya, Wijayanti . "Strategi *Coping* Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan" (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2013), diakses pada 22 September, 2021, <https://eprints.uny.ac.id/10069>

Nur Shofiyatun Zuama, "Kemampuan Mengelola Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD", *Jurnal Kreatif Taduloka*, (2014): diakses pada 17 Oktober 2021 <http://media.neliti.com/media/publication/123139-HDKemampuan-mengelola-stres-akademik-pada.pd>

Oktavia Wildani Khoir, Rahmah Fitroh, Hastin Wulandari, Fitri Filiana, "Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik", *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, (18 Agustus 2019).

Rahman M Muzdalifah. *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja* (Kudus: STAIN Kudus, 2009)

Saptoto, Ridwan. 'Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan *Coping* Adaptif', *Hubungan Kecerdasan Emosi Dengan Kemampuan Coping Adaptif*, 37.1 (2015), 13–22 <<https://doi.org/10.22146/jpsi.7689>>.

Wahyuningtiyas, Eka Putri. Siti Suminarti Fasikhah, and Sofa Amalia, 'Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi', *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10.1 (2019) 29 diakses 6, September, 2021 <<https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>>.

Wulandari1 Fitri Eka , Titis Hadiati , Widodo Sarjana As, Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Tingkat Insomnia Mahasiswa/I Angkatan 2012/2013 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, Jurnal Kedokteran Diponegoro, Vol.6 Nomor 2, April 2017. Diakses 28 April 2022.

Zelika, Aprilia, F. V. Koagouw, A. I, 'Persepsi Tentang Perayaan Pengucapan Syukur Minahasa', (Studi Komunikasi Antar Budayaa pada Mahasiswa Luar Sulawesi Utara di Fispol UNSRAT), e-Jurnal Acta Diuma, 6 N0. 1(2017) ddiakses 4 Desember 2021.

