



**PERAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENURUNKAN
STRES AKADEMIK MAHASISWA BARUFAKULTAS ILMU TARBIYAH
DAN KEGURUAN UIN SUMATERA UTARA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)
pada Ilmu Tarbiyah dan Keguruan*

Oleh:

NURUL BADRI
NIM33.16.3.206

**PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERISUMATERA UTARAMEDAN**

2020



**PERAN LAYANAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENURUNKAN
STRES AKADEMIK MAHASISWA BARU FAKULTAS TARBIYAH DAN
KEGURUAN UINSUMATERAUTARA**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Syarat-syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd)
pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan*

Oleh:

NURUL BADRI
NIM33.16.3.206

PembimbingI

Dr.NurussakinahDaulay,M.Psi
NIP.19821209009122002

PembimbingII

Suhairi ST, MM
NIP.1997711062007101001

**PRODI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN
2020**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nurul Badri

NIM : 33.16.3.206

TTL : Pasar Bilah, 28 Juni 1998

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Alamat : Pasar Bilah II B

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang berjudul **“PERAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENURUNKAN STRES AKADEMIK MAHASISWA BARU FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN SUMATERA UTARA”**. Benar-benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan didalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, Oktober 2020
Yang membuat pernyataan

Nurul Badri
NIM. 33.16.3.206

Abstrak

Nama : Nurul Badri
Nim : 33.16.3.206
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Pembimbing I : Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi
Pembimbing II: Suhairi, ST, MM
Judul : Peran Konseling Individu dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara
Kata kunci : Peran Konseling Individu, Stres Akademik, Mahasiswa Baru

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran konseling individu dalam mengatasi kondisi stres akademik mahasiswa. Stres akademik ialah keadaan tertekan yang dialami oleh seseorang akibat tuntutan dari sekolah/pendidikan yang jika tidak ditangani dengan tepat dapat memberikan dampak buruk bagi mahasiswa. Partisipan penelitian ini adalah tiga orang mahasiswa baru. Mahasiswa baru merupakan individu yang baru memasuki jenjang perguruan tinggi setelah ia menyelesaikan pendidikan di Sekolah Menengah Atas dan sederajat. Mahasiswa baru yang berada dalam sebuah perguruan tinggi dapat mengalami stres akademik jika tidak diberikan pelayanan yang mampu mengarahkan mahasiswa baru tersebut dalam menjalani kehidupan barunya. Peralihan dari masa sekolah Menengah menjadi seorang mahasiswa sangat memengaruhi keadaan mahasiswa baru tersebut.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif untuk meneliti peran konseling individu dalam menurunkan stres akademik mahasiswa baru. Pengambilan data dilakukandengan du acara: *Pertama*, survey untuk melihat kondisi stres akademik mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, sebanyak 291 mahasiswa dilakukan survey dan terdapat 18 (0.06%) mahasiswa yang mengalami kondisi stres tinggi, sebanyak 119 (0.40%) mahasiswa cukup stres, dan sebanyak 154 (0.52%) mahasiswa mengalami kondisi stres rendah. Dari mahasiswa yang mengalami stres tinggi lalu dilakukan konseling individu, sebanyak tiga mahasiswa baru yang berkenan untuk dilakukan konseling individu dengan cara wawancara secara online. Teknik analisis data yang digunakan ialah reduksi data, penyajian data dan kesimpulan. Hasil penelitian ini adalah: 1) Faktor-faktor yang mmengaruhi stres akademik mahasiswa baru disebabkan oleh mahasiswa baru membutuhkan penyesuaian diri dalam belajar di perguruan tinggi, banyaknya tugas yang diberikan dosen, sistem pembelajaran, pola hubungan pengajar; 2) Peran layanan konselingin divide terhadap stres akademik berperan penting dalam membantu mahasiswa baru, diantaranya: menumbuhkan kepercayaan diri dan memotivasi mahasiswa.

PembimbingI



Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi

NIP.19821209009122002

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah, segala puja dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan inayah-Nya kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Sholawat beserta salam senantiasa tercurah kepada nabi Muhammad SAW, yang telah memberi risalah Islam berupa ajaran yang haq lagi sempurna bagi manusia.

Skripsi yang berjudul : **PERAN KONSELING INDIVIDU DALAM MENURUNKAN STRES AKADEMIK MAHASISWA BARU FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN SUMATERA UTARA** adalah sebuah usaha kecil dan sederhana dan disusun penulis untuk memenuhi tugas dan melengkapi syarat-syarat dalam mencapai gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis haturkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak **Prof. Dr. Saidurrahman, M.Ag** selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, dan seluruh Wakil Rektor I, II dan III.
2. Bapak **Dr. H. Amiruddin Siahaan, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN-SU Medan, dan seluruh Wakil Dekan I, II dan III.
3. Ibu **Dr. Hj. Ira Suryani, M.Si** selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan beserta Bapak dan

Ibu Dosen Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan yang telah banyak membekali penulis dengan berbagai pengetahuan selama penulis menuntut ilmu dilembaga ini dan memberi kesempatan serta fasilitas belajar kepada penulis.

4. Ibu **Dr. Nurussakinah Daulay, M. Psi** selaku Dosen pembimbing utama skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini telah sangat banyak memberikan bimbingan, arahan, saran dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini, dan selalu memberikan semangat yang tak pernah henti kepada penulis.
5. Bapak **Suhairi, ST, MM** selaku Dosen pembimbing kedua skripsi penulis, yang dalam penulisan skripsi ini juga telah banyak memberikan bimbingan, arahan, saran, dan perbaikan-perbaikan dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini.
6. Ayahku tercinta **Ahmad Rohani, Tj, S. Pd** dan ibuku tercinta **Paridah Hanum** terimakasih atas segala doa, cinta, kasih sayang, nasehat, motivasi yang tak pernah habisnya dan selalu memberikan dukungan moral maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.
7. Ketiga abahku tersayang **Abdul Havidz, Shofiyah Tanjung dan Kurniawan Tanjung** terimakasih atas segala kasih sayang yang telah kalian berikan, dukungan moral maupun moril, doa dan semangat dari kalian adalah yang terbaik yang penulis butuhkan.

8. Sahabatku yang selalu kusayangi, kucintai dan kurindukan, sahabat seperjuanganku, saudari perantauanku **Hayati Mirwan, Eka Saputri, Siti Aisyah, Rina Lorensya** terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang selama ini penulis dapatkan dari kalian, yang selalu kebersamai setiap keadaan penulis selama kuliah, yang selalu mengerti bagaimana perasaan penulis, yang telah berperan penting dalam terselesaikannya skripsi ini. Dukungan yang tak pernah putus dari kalian adalah api semangat untuk penulis, terimakasih sahabat baikku, kalian adalah yang terbaik.
9. Kepada kakak-kakak baikku **Priastuti, Pajriah Siregar, Indah Pratiwi, Nur Elida Siregar** terima kasih atas segala kasih sayang yang kalian berikan selama penulis tinggal bersama kalian, banyak kejadian yang membuat penulis merasa sangat berterimakasih dipertemukan dengan kakak-kakak super baik yang tak dapat penulis balas jasanya, semoga Allah selalu memberikan yang terbaik untuk kakak-kakak tersayang.
10. Teman dan kakak pondokku **Fitri Alamsah, Siti Kurnia, Putri Ratna Sari, Dini Noviyanti** terima kasih untuk dukungan semangat dan doa kalian, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Teman-teman seperjuangan **BKI-6 Stambuk 2016** yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terima kasih untuk setiap moment yang kita lalui bersama. Semoga ilmu yang kita terima dapat kita aplikasikan. Terima kasih untuk semua kenangan indah, tanpa kalian BKI-6 tak berarti apa-apa.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan di dalam penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Medan, Agustus 2020

Penulis

Nurul Badri

NIM. 33.16.3.206

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK	
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Pengertian Bimbingan Konseling	9
B. Layanan Konseling Individu	10
1. Pengertian Konseling Individu.....	10
2. Tujuan Layanan Konseling Individu.....	10
3. Komponen Layanan Konseling Individu	12
4. Prosedur Pelaksanaan Konseling Individu.....	13
5. Konseling Individu dalam Islam	18
C. Stres Akademik	20
1. Pengertian Stres Akademik	20
2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik.....	23
3. Jenis-jenis Stres	26
4. Dampak Stres Akademik.....	27
5. Aspek-Aspek Stres Akademik	28
6. Pandangan Islam Terhadap Stres Akademik.....	29

D. Penelitian yang Relevan	31
E. KerangkaTeoritis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Pendekatan Penelitian	34
B. Partisipan dan <i>Setting</i> Penelitian.....	35
C. Pengumpulan Data	36
D. Analisis Data	39
E. Prosedur Penelitian.....	40
F. Teknik Penjamin Keabsahan Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	45
A. Hasil Penelitian	45
1. Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik.....	46
2. Peran Layanan Konseling Individu dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Baru	53
BAB V PENUTUP	60
A. Kesimpulan	60
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Rincian Kegiatan Penelitian.....	36
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman Wawancara	69
Lampiran 2. Catatan Lapangan Hasil Observasi	70
Lampiran 3. Hasil Wawancara	81
Lampiran 4. Daftar Riwayat Hidup	125

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi adalah satuan penyelenggara pendidikan tinggi sebagai tingkat lanjut dari jenjang pendidikan menengah di jalur pendidikan formal. Hal ini sesuai dengan UU Nomor 22 Tahun 1961 Tentang Perguruan Tinggi dinyatakan bahwa “Perguruan tinggi adalah lembaga ilmiah yang mempunyai tugas menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran di atas perguruan tingkat menengah, dan yang memberikan pendidikan dan pengajaran berdasarkan kebudayaan kebangsaan Indonesia dan dengan cara yang ilmiah”.

Perguruan tinggi di Indonesia dapat berbentuk Politeknik, Sekolah Tinggi, Akademik, Universitas, dan Institut. Pada setiap jenis perguruan tinggi tersebut biasanya memiliki sejumlah mahasiswa telah memilih program studi yang ada dalam sebuah perguruan tinggi tersebut.

Menurut Kamus Praktis Bahasa Indonesia, mahasiswa adalah mereka yang sedang belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa dalam kegiatannya tidak terlepas dari stress. Tak jarang penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin

lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran.¹

Stres dapat dialami oleh siapa saja dan dapat berpengaruh negatif pada kehidupan jika tidak ditangani atau diberikan cara yang tepat dalam menghadapinya. Individu yang mengalami stres berdampak pada kegiatan sehari-harinya. Stres dapat berakibat dari ketidakmampuan individu dalam mengatasi dan mengendalikan stresnya. Stres merupakan sebuah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap kebutuhan tubuh yang terganggu. Stres merupakan salah satu reaksi atau respon psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang dirasa telah melampaui batas atau dianggap sulit untuk dihadapi.²

Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif yang akan dialami secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi dalam belajar, sulit untuk mengingat pelajaran dan sulit memaknai pelajaran. Dampak negatif secara emosional antara lain sulit memotivasi diri, munculnya perasaan cemas, sedih, kemarahan, frustrasi, dan efek negatif lainnya.

Dampak negatif secara fisiologis antara lain gangguan kesehatan, sistem kekebalan tubuh yang menurun, sering merasa pusing, badan selalu merasa meriang, lemah dan insomnia. Dampak perilaku yang muncul akibat dari stres antara lain menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah, malas dalam mengikuti perkuliahan, sering nongkrong dengan teman-teman, dalam keseharian lebih sering

¹Heiman & Kariv. 2005. Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*, 39(1):72-89

²Riza Mahmud, Zahrotul Uyun. 2016. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenius*, 5 (2): 52

mencari kegiatan yang menyenangkan daripada menyelesaikan tugas kuliah yang ada.

Stres yang dialami mahasiswa tingkat awal biasanya terkait dengan penyesuaian diri terhadap tugas, kampus dan teman-teman yang semakin memiliki karakter yang berbeda-beda. Penyesuaian diri merupakan suatu proses individu dalam memberikan respon terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk melakukan koping terhadap stres. Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis. Seperti yang terjadi di kota Bandung, Dokter spesialis kejiwaan Rumah Sakit Hasan Sadiki (RSHS) Bandung, Teddy Hidayat., dr., SpKJ (K) mengungkapkan data kasar betapa seriusnya masalah kesehatan jiwa yang dihadapi mahasiswa dapat dilihat dari laporan rumah sakit. Dalam seminggu ada 3 sampai 4 mahasiswa yang mengeluhkan depresi yang mengarah kepada stres hingga memiliki ide bunuh diri. Mahasiswa yang menyampaikan keluhan tersebut berasal dari berbagai perguruan tinggi dan termasuk kampus ternama di Bandung. Hal ini menyebabkan dokter tersebut menyarankan agar pihak perguruan tinggi melakukan pencegahan atau deteksi dini terhadap mahasiswa yang memiliki masalah kejiwaan seperti stres dan depresi, dan deteksi dini sebaiknya dilakukan pada saat penerimaan mahasiswa baru.³

Fenomena tersebut sesuai dengan yang dibenarkan oleh pakar kesehatan jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia (UI) dr. Heriani, SpKJ (K), ia mengungkapkan bahwa dalam menghadapi lingkungan yang baru seseorang pasti

³<https://kumparan.com/bandungkiwari/seminggu-4-mahasiswa-di-bandung-mengeluh-depresi-1552126734849908855> (diakses pada 08 Januari 2020)

harus mengalami penyesuaian⁴. Hal ini sesuai dengan yang dialami mahasiswa tingkat awal dimana mahasiswa akan mengalami penyesuaian masing-masing diri terhadap perguruan tinggi yang dimasukinya. Jika dalam waktu penyesuaian diri tersebut mahasiswa tingkat awal sudah teridentifikasi dapat mengalami stres dikhawatirkan akan berdampak buruk pada akademik dan kehidupannya.

Mahasiswa dihadapkan banyak hambatan atau masalah dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Pada mahasiswa tingkat awal, tugas yang diberikan biasanya tidak sedikit yang mengharuskan menggunakan laptop atau komputer, tak jarang mahasiswa tingkat awal akan mengalami kendala karena kurang mempunyai keahlian dalam menulis dan akademik yang memadai.

Mahasiswa yang berada dalam Perguruan Tinggi yang berbasis agama Islam, seperti Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dapat mengurangi dampak yang dapat menimbulkan stres, salah satunya dengan merenungkan dan mentadabburi Firman Allah dalam surah Al-Insyirah ayat 5-6.⁵

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ يَسْرًا الْعُسْرَ مَعَ (6)

Artinya:

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan;

sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan. (QS. Al-Insyirah :5-6)

Setiap kesulitan yang dihadapi pasti selalu ada jalan keluarnya, karena sebaik-baik tempat dalam meminta petunjuk atas kesulitan yang dihadapi adalah kembali kepada Sang Pencipta segala apa yang ada di langit dan bumi ini. Dan

⁴<https://news.okezone.com/read/2019/10/09/65/2114973/mahasiswa-rentan-depresi-kampus-diminta-miliki-badan-konseling?page=2> (diakses pada 08 Januari 2020)

⁵Departemen Agama RI. (2005). *Al-Quran dan Terjemahannya*. Bandung: J-ART. Hal. 596

juga Firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 223, yang artinya : “*Seseorang tidak dibebani melainkan menurut kadar kesanggupannya*. Bahwa apapun yang terjadi dalam kehidupan seseorang telah diatur oleh sang Maha Pencipta sesuai dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang tersebut. Seorang mahasiswa diberi sebuah tugas karena Allah yakin ia akan mampu menjalani dan menyiapkannya dengan sebaik mungkin.

Rahmawati menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antaran tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki peserta didik sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Selanjutnya Rahmawati menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian dan tuntutan untuk mengatur waktu belajar.⁶

Tuntutan-tuntutan yang berasal dari akademik mahasiswa tingkat awal maupun tuntutan yang berasal dari dalam diri yang dianggap sebagai suatu yang mengancam, membahayakan, dan menentang kesejahteraan hidupnya akan menimbulkan perasaan tegang.

Bimbingan dan konseling merupakan bagian yang integrasi dan tidak dapat dipisahkan dari proses pendidikan dan memiliki kontribusi terhadap keberhasilan proses pendidikan di sekolah maupun perguruan tinggi. Hal ini berarti proses pendidikan dan pembelajaran di perguruan tinggi tidak akan

⁶Mufadhal, B., dkk, 2017, Konsep Stres Akademik Siswa, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), h. 144

memperoleh hasil yang maksimal tanpa didukung oleh penyelenggaraan layanan bimbingan konseling yang baik.⁷

Dalam hal ini bimbingan dan konseling berupaya untuk menurunkan hal-hal yang dapat mempengaruhi mahasiswa tingkat awal yang mengarah kepada stres akademik dengan menggunakan layanan konseling individu.

Konseling individu adalah salah satu pemberian bantuan secara perseorangan secara langsung yang memungkinkan individu secara terbuka mengutarakan hal-hal terkait permasalahan yang ia alami secara pribadi, tanpa takut diketahui oleh orang lain. Karena dengan konseling individu pembimbing atau konselor akan lebih leluasa dan mudah dalam mengenali para klien.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dapat teridentifikasi stress dan dapat memicu ia melakukan hal-hal dapat berdampak buruk bagi fisik dan psikisnya. Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengetahui **“Peran Layanan Konseling Individu dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Baru Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara”**.

B. Rumusan Masalah

Stres yang dapat terjadi ada siapa saja termasuk pula pada mahasiswa tingkat awal. Pemicu stres akademik yang dapat dialami oleh mahasiswa tingkat awal biasanya ditandai dengan ketidakmampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dosen maupun ketidakmampuannya dalam mengelola waktu. Mahasiswa tingkat awal biasanya mengalami kebingungan dalam mengelola waktunya sehari-hari.

⁷Tohirin, 2007, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: PT. Raja Grafindo, h. 258

Berdasarkan uraian tersebut maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa baru
2. Bagaimana peran layanan konseling individu dalam menurunkan stres akademik mahasiswa baru.

C. Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum

Mengetahui peran layanan konseling individu dalam menurunkan stress akademik mahasiswa baru.

b. Tujuan Khusus

- a) Mengetahui tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat awal.
- b) Mengetahui peran layanan konseling individu dalam menurunkan stres akademik mahasiswa baru.

D. Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

a) Bagi Jurusan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi pengembangan kajian ilmu Bimbingan dan Konseling Islam, terutama terkait dengan stres akademik.

b) Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi tambahan bagi penelitian-penelitian sejenis oleh peneliti selanjutnya.

b. Manfaat praktis

a) Bagi Jurusan

Hasil penelitian ini dapat diharapkan sebagai bahan pertimbangan bagi jurusan dalam menyusun kebijakan akademik dan menambah kegiatan-kegiatan dibidang non-akademik agar mahasiswa semakin termotivasi.

b) Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa dalam menangani stres yang dialami oleh mahasiswa aktif yang mengikuti kegiatan non-akademik seperti pramuka, mengikuti pelatihan ataupun seminar.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Bimbingan Konseling

Kata konseling (*counseling*) berasal dari kata *counsel* yang diambil dari bahasa Latin yaitu *counselium*, artinya “bersama” atau “bicara bersama”. Pengertian “berbicara bersama-sama” dalam hal ini adalah pembicaraan konselor (*counselor*) dengan seorang atau beberapa klien (*counselee*).⁸

Dalam ranah dunia akademik khususnya dalam program jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, istilah bimbingan dan konseling merupakan rangkaian kata yang saling kait mengkait, keduanya saling membutuhkan dan dibutuhkan. Pada hakikatnya konseling (*counseling*) merupakan bagian dari kegiatan bimbingan (*guidance*).

Bimbingan menurut Donald G. Mortensen dan Alam M. Schmuller (dalam Ahmad Juntika Nurihsan) mendefenisikan, *guidance may be defined as that part of total educational program that helps provide the personal opportunities and specialized staff services by which each individual can develop to the fullest of this abilities and capacities in term of the democratic idea*. Sedangkan konseling menurut Shertzer dan Stone, *Counseling is an interaction process which facilitates meaningful understanding of self and environment and result in the establishment and/or clarification of goals and values of future behavior*. Konseling adalah upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antara konselor dan konseli agar konseli mampu memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia dan efektif perilakunya. Dalam konseling sifatnya lebih khusus, artinya proses konseling sifatnya empat mata (*face to face*) antara konselor dan konseli.⁹

⁸Dewa Ketut Sukardi, 2008, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta, h. 2

⁹Sukirno, A. 2011, Bimbingan dan Konseling (Kajian Historis dan Prospek Konselor), *Jurnal al-Shifa*, 2 (1), h. 2

B. Layanan Konseling Individu

1. Pengertian Konseling Individu

Menurut Prayitno dan Erman Amti konseling individu adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seseorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami suatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien.¹⁰

Hallen mengungkapkan bahwa layanan konseling individu yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan peserta didik mendapat layanan langsung secara tatap muka dengan guru BK. Lebih lanjut ditegaskan bahwa layanan konseling individual adalah merupakan salah satu pemberian bantuan secara perorangan dan secara langsung. Dalam pelaksanaannya, pemberian bantuan dilakukan secara *face to face relationship* (hubungan muka ke muka, atau hubungan empat mata) antara konselor dengan individu yang terjadi ketika seorang konselor bertemu secara pribadi dengan klien untuk tujuan konseling.¹¹

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa layanan konseling individu merupakan layanan yang diberikan oleh konselor terhadap konseli secara tatap muka (perseorangan) untuk mengentaskan permasalahan yang dialami klien

2. Tujuan Layanan Konseling Individu

a. Tujuan Umum

Tujuan umum konseling individu adalah terentaskannya masalah yang dialami klien. Apabila masalah klien itu dicirikan sebagai berikut:¹²

- a) Sesuatu tidak disukai adanya.
- b) Suatu yang ingin dihilangkan.

¹⁰Prayitno, Erman Amti, 2015, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Rineka Cipta, h. 105

¹¹Syafaruddin, 2019, (*et al*), *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling (Telaah Konsep, Teori dan Praktik)*, Medan: Perdana Publishing, h. 58

¹²Prayitno, 2017, *Konseling Profesional Yang Berhasil*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, h. 108-109

- c) Sesuatu yang dilarang.
- d) Sesuatu yang dapat menghambat proses kegiatan.
- e) Dapat menimbulkan kerugian.

Maka upaya pengentasan masalah klien melalui layanan konseling individu akan mengurangi intensitas hambatan dan/atau kerugian yang ditimbulkan oleh suatu yang dimaksudkan tersebut. Dengan layanan konseling individu beban klien diringankan, kemampuan klien ditingkatkan, potensi klien dikembangkan.¹³

b. Tujuan Khusus

Dalam kerangka tujuan umum di atas, tujuan khusus layanan konseling individu dapat dirinci dan secara langsung dikaitkan dengan fungsi-fungsi konseling yang menyeluruh diembannya, yakni:¹⁴

- a) *Pertama*, melalui layanan konseling individu klien memahami seluk beluk masalah yang dialami secara mendalam dan komprehensif, serta positif dan dinamis (*fungsi pemahaman*).
- b) *Kedua*, pemahaman itu mengarah kepada dikembangkannya persepsi serta kegiatan demi terentaskannya secara spesifik masalah yang dialami klien (*fungsi pengentasan*).
- c) *Ketiga*, pengembangan dan pemeliharaan potensi klien dan berbagai unsur positif yang ada pada diri klien akan dapat tercapai dilatarbelakangi oleh pemahaman dan pengentasan masalah klien

¹³Ibid, h. 109

¹⁴Ibid, h. 109-110

melalui layanan konseling individu (*fungsi pengembangan/pemeliharaan*).

- d) *Keempat*, pengembangan/pemeliharaan potensi dan unsur-unsur positif yang ada pada diri klien, diperkuat oleh terentaskannya masalah, merupakan kekuatan bagi tercegah menjalarnya masalah yang sekarang sedang dialami, serta (diharapkan) tercegah pula masalah-masalah baru yang mungkin timbul (*fungsi pencegahan*).
- e) *Kelima*, apabila masalah yang dialami klien menyangkut dilanggarnya hak-hak klien sehingga klien teraniaya dalam kadar tertentu, layanan konseling individu menangani sasaran yang bersifat advokasi (*fungsi advokasi*).

3. Komponen Layanan Konseling Individu

Dalam layanan konseling individual terdapat beberapa komponen, diantaranya:¹⁵

a. Konselor

Konselor adalah seorang ahli dalam bidang konseling, yang memiliki kewenangan dan mandat secara profesional untuk melaksanakan kegiatan pelayanan konseling. Dalam layanan konseling individual konselor menjadi aktor yang secara aktif mengembangkan proses konseling melalui dioperasionalkannya pendekatan, teknik dan asas-asas konseling terhadap klien. Dalam proses konseling, selain media pembicaraan verbal, konselor juga dapat menggunakan media tulisan, gambar, media elektronik, dan media pembelajaran lainnya, serta media pengembangan tingkah laku. Semua hal tersebut diupayakan konselor

¹⁵Ibid, h. 110-112

dengan cara-cara yang cermat, tepat dan berhasil demi terentaskannya masalah yang dialami klien.

b. Klien

Klien adalah seorang individu yang sedang mengalami masalah, atau setidaknya sedang mengalami sesuatu yang ingin ia sampaikan kepada orang lain. Klien menanggung semacam beban, *urug-urug*, atau mengalami suatu kekurangan yang ia ingin isi. Bisa juga ada sesuatu yang ingin dari/atau perlu dikembangkan pada dirinya. Semuanya itu agar ia mendapatkan suasana pikiran dan/atau perasaan yang lebih ringan, memperoleh nilai tambah, hidup lebih berarti, dan hal-hal positif lainnya dalam menjalani hidup sehari-hari dalam rangka kehidupan dirinya secara menyeluruh.

c. Materi Layanan

Materi layanan konseling individu secara langsung berorientasi pada kondisi KES dan/atau KES-T tertentu yang dikemukakan klien sejak awal interaksi dengan konselor. Seluruh proses layanan konseling individu membahas materi layanan yang ditampilkan oleh klien dalam perilakunya yang bersuasana karakter-cerdas. Nilai-nilai luhur Pancasila dan nilai-nilai norma umum yang terfokus pada keimanan dan ketaqwaan, kejujuran, kecerdasan, kepedulian, dan ketangguhan menjadi fokus pembinaan dalam rangka pengembangan KES dan atau penanganan KES-Tnya demi peningkatan kemandirian dan kemampuannya mengendalikan diri.

4. Prosedur Pelaksanaan Konseling Individu

Proses konseling terlaksana karena hubungan konseling berjalan dengan baik. Proses konseling adalah peristiwa yang tengah berlangsung dan memberi

makna bagi guru BK dan siswa. Proses yang dilakukan dalam konseling individu merupakan suatu proses untuk mengadakan perubahan dalam diri klien yang akan menimbulkan sesuatu yang baru dan berkembang berdasar sikap dan keterampilan yang dimiliki klien.

Adapun gambaran umum proses konseling individu di bagi atas tiga tahapan, yaitu:¹⁶

1) Tahap Awal

Tahap ini terjadi sejak siswa menemui guru BK hingga berjalan proses konseling dan siswa menemukan defenisi masalah siswa atas dari isu, kepedulian atau masalah siswa. Adapun proses konseling tahap awal sebagai berikut:

a. Membangun hubungan konseling yang melibatkan klien

Hubungan konseling bermakna ialah jika klien terlibat berdiskusi dengan konselor. Hubungan tersebut dinamakan *a working relationship*, yakni hubungan yang berfungsi, bermakna, dan berguna. Keberhasilan proses konseling individu amat ditentukan oleh keberhasilan pada tahap awal ini. Kunci keberhasilan terletak pada: (pertama) keterbukaan konselor. (kedua) keterbukaan klien, artinya dia dengan jujur mengungkapkan isi hati, perasaan, harapan, dan sebagainya. Namun, keterbukaan ditentukan oleh faktor konselor yakni dapat dipercayai klien karena dia tidak berpura-pura, akan tetapi jujur, asli, mengerti, dan menghargai. (ketiga) konselor mamppu melibatkan klien terus menerus dalam

¹⁶Sofyan S. Willis, 2011, *Konseling Individual Teori dan Praktek*, Bandung: Penerbit Alfabeta, h. 50

proses konseling. Karena dengan demikian, maka proses konseling individu akan lancar dan segera dapat mencapai tujuan konseling individu.

b. Memperjelas dan mendefinisikan masalah

Jika hubungan konseling telah terjalin dengan baik dimana klien telah melibatkan diri, berarti kerjasama antara konselor dengan klien akan mengangkat isu, kepedulian, atau masalah yang ada pada klien. Sering klien tidak begitu mudah menjelaskan masalahnya, walaupun mungkin dari hanya mengetahui gejala-gejala yang dialaminya. Karena itu amatlah penting peran konselor untuk membantu memperjelas masalah klien. Demikian pula klien tidak memahami potensi apa yang dimilikinya, maka tugas konselor lah untuk membantu mengembangkan potensi, memperjelas masalah, dan membantu mendefinisikan masalahnya bersama-sama.

c. Membuat penafsiran dan penjajakan

Konselor berusaha menjajaki atau menaksir kemungkinan mengembangkan isu atau masalah, dan merancang bantuan yang mungkin dilakukan, yaitu dengan membangkitkan semua potensi klien, dan dia proses menentukan berbagai alternatif yang sesuai bagi antisipasi masalah.

d. Menegosiasikan kontrak

Kontrak artinya perjanjian antara konselor dengan klien. Hal itu berisi: (1) kontrak waktu, artinya berapa lama diinginkan waktu

pertemuan oleh klien dan apakah konselor tidak keberatan. (2) kontrak tugas, artinya konselor apa tugasnya, dan tugas klien pula. (3) kontrak kerjasama dalam proses konseling. Kontrak menggariskan kegiatan konseling, termasuk kegiatan klien dan konselor. Artinya mengandung makna bahwa konseling adalah urusan yang saling ditunjuk, dan bukan pekerjaan konselor sebagai ahli. Disamping itu juga mengandung makna tanggung jawab klien, dan ajakan untuk kerja sama dalam proses konseling.

2) Tahap Pertengahan (Tahap kerja)

Tahap ini berangkat dari masalah klien yang disepakati pada tahap awal kegiatan, selanjutnya adalah memfokuskan pada penjelajah masalah siswa dan bantuan apa saja yang diberikan berdasarkan penilaian kembali apa yang telah dijelajah tentang masalah siswa. Adapun tujuan-tujuan dari tahap pertengahan ini yaitu:

a. Menjelajahi dan mengeksplorasi masalah, isu, dan kepedulian klien lebih jauh

Dengan penjelajahan ini, konselor berusaha agar kliennya mempunyai perspektif dan alternatif baru terhadap masalahnya. Konselor mengadakan penilaian kembali dengan melibatkan klien, artinya masalah itu dinilai bersama-sama. Jika klien bersemangat, berarti dia sudah begitu terlibat dan terbuka. Dia akan melihat masalahnya dari perspektif atau pandangan yang lain yang lebih objektif dan mungkin pula berbagai alternatif.

b. Menjaga agar hubungan konseling selalu terpelihara

Hal ini bisa terjadi jika: pertama, klien merasa senang terlibat dalam pembicaraan atau wawancara konseling, serta menampakkan kebutuhan untuk mengembangkan potensi diri dan memecahkan masalahnya. Kedua, konselor berupaya kreatif dengan keterampilan yang bervariasi, serta memelihara keramahan, empati, kejujuran, keikhlasan dalam memberi bantuan. Kreativitas konselor dituntut pula untuk membantu klien menemukan berbagai alternatif sebagai upaya untuk menyusun rencana bagi penyelesaian masalah dan pengembangan diri.

c. Proses konseling agar berjalan sesuai kontrak

Kontrak dinegosiasikan agar betul-betul memperlancar proses konseling. Karena itu konselor dan klien agar selalu menjaga perjanjian dan selalu mengingat dalam pikirannya. Pada tahap pertengahan konseling ada lagi beberapa strategi yang perlu digunakan konselor, yaitu: pertama, mengkomunikasikan nilai-nilai inti, yakni agar klien selalu jujur dan terbuka, dan menggali lebih dalam masalahnya. Karena kondisi sudah amat kondusif, maka klien sudah merasa aman, dekat, terundang dan tertantang untuk memecahkan masalahnya. Kedua, menantang klien sehingga dia mempunyai strategi baru dan rencana baru, melalui pilihan dari beberapa alternatif, untuk meningkatkan dirinya.

3) Tahap Akhir Konseling

Pada tahap ini ditandai oleh beberapa hal berikut:

- a. Menurunkan kecemasan siswa (hal ini diketahui setelah pembimbing menanyakan keadaan kecemasan)
- b. Adanya perubahan perilaku siswa kearah positif, sehat dan dinamis
- c. Adanya rencana hidup masa yang akan datang program yang jelas
- d. Terjadinya perubahan sikap positif, yaitu mulai dapat mengoreksi diri dan meniadakan sikap yang suka menyalahkan dunia luar¹⁷

Maka dapat dijelaskan bahwa pelaksanaan konseling individual terbagi menjadi tiga tahap, yaitu tahap awal yang meliputi perencanaan dan menggali defenisi masalah yang dialami siswa. Kedua tahap pertengahan, pada tahap ini pelaksanaan konseling disertai tahap kerjanya yang bertujuan untuk mengolah masalah yang sedang dialami klien. Tahap terakhir meliputi kegiatan evaluasi, tindak lanjut atau tindakan dan laporan akhir pelaksanaan konseling.

5. Konseling Individu dalam Islam

Dalam literatur bahasa Arab kata konseling disebut *al-irsyad* atau *al-istiyarah*, dan kata bimbingan disebut *a-taujih*. Dengan demikian, *guidance and counseling* dialihbahasakan menjadi *at-taujih wa al-irsyad* atau *at-taujih wa al-istisyarah*. Secara etimologi kata *irsyad* berarti: *al-huda, ad-dalalah*, dalam bahasa Indonesia berarti: petunjuk, sedangkan kata *Istisyarah* berarti: *talaba minh al-masyurah/an-nasihah*, dalam bahasa Indonesia berarti: meminta nasehat, konsultasi.¹⁸

¹⁷Sofyan S. Willis, 2011, *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Bandung: Penerbit Alfabeta, h. 50-53

¹⁸Saiful Akhyar Lubis, 2011, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, Medan: Citapustaka (Media Perintis), h. 57

Firman Allah SWT. dalam Al-Qur'an:¹⁹

مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِ وَمَنْ يُضِلِّ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ وَلِيًّا مُرْشِدًا

Artinya: ...siapa yang diberi petunjuk oleh Allah, maka dialah mendapat petunjuk, dan siapa yang disesatkan-Nya, maka kamu tidak akan mendapatkan seorang pemimin pun untuk dapat memberi petunjuk kepadanya. (QS. Al-Kahfi (18): 17).

Ayat ini menjelaskan bahwa setiap insan yang memiliki problema, didepan manusia telah terbentang berbagai petunjuk bagi pemecahan atau penyelesaian terhadap problema yang sedang dihadapi. Namun, karena tidak semua problema dapat diselesaikan oleh manusia secara mandiri, maka ia memerlukan bantuan seorang ahli yang berkompeten sesuai dengan jenis problemnya.²⁰

Dalam hal ini, kesempurnaan ajaran Islam menyimpan khazanah-khazanah berharga yang dapat digunakan untuk membantu menyelesaikan problema kehidupan manusia. Secara operasional khazanah-khazanah tersebut tertuang dalam konsep konseling Islami dan secara praktis tercermin dalam proses *face to face relationship* (pertemuan tatap muka) atau *personal contact* (kontak pribadi) antara seorang konselor profesional dan berkompeten dibidangnya dengan seorang klien/konseli yang sedang menghadapi serta berjuang menyelesaikan problema kehidupannya. Untuk mewujudkan amanah ajaran Islam, untuk hidup secara tolong menolong dalam jalan kebaikan, saling mengingatkan dan memberi nasihat untuk kebaikan dan menjauhi kemungkaran. Hidup secara Islami adalah

¹⁹Departemen Agama RI. (2005). *Al-Quran dan Terjemahannya*. Bandung: J-ART. Hal. 295

²⁰*Ibid*, h. 62

hidup yang melibatkan terus menerus aktivitas belajar dan aktivitas konseling (memberi dan menerima nasihat).²¹

Jika klien/konseli ternyata tidak mampu memecahkan dan menyelesaikan masalahnya secara mandiri, bahkan merasa tidak berdaya untuk memahami permasalahannya dan dirinya sendiri, maka pada saat ini ia membutuhkan oranglain, dalam hal ini seorang konselor. Konselor adalah orang yang bersedia membantu, memiliki kemampuan untuk memecahkan/menyelesaikan masalah, dan memiliki integritas kepribadian. Integritas kepribadian dalam pandangan Islam adalah kepribadian serasi, menurut ‘Utsman Najari adalah: kepribadian yang memperhitungkan tubuh, kesehatannya, kekuatannya, dan memenuhi kebutuhan-kebutuhannya dalam batas-batas sebagaimana diperkenankan agama, dan pada bersamaan berpegang teguh pada keimanan kepada Allah, melaksanakan berbagai ibadah, melakukan segala hal berdasarkan ridho Allah, dan menghindari segala hal yang membangkitkan amarah-Nya.²²

C. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Kata stres berasal dari bahasa Latin "*strictia*" digunakan dalam arti "bencana", kesulitan dan kesedihan serta pada abad ke-18 dan ke-19 arti stres berubah dan digunakan dalam arti kekuatan, tekanan dan paksaan terhadap orang-orang atau benda. Dalam definisi lain stres dibahas dalam konteks individu dan

²¹*Ibid*, h. 62-63

²²*Ibid*, h. 70-71

lingkungannya, dan dilihat sebagai suatu kondisi yang terjadi setelah mendorong batas-batas fisik dan mental di bawah tekanan serta ketegangan.²³

Menurut Klarreich, stres berarti reaksi fisik dan psikologis ambigu yang ditunjukkan terhadap tindakan yang dirasakan sebagai tanda bahaya dan peringatan bagi kesejahteraan dan ketenangan orang.²⁴

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Desmita menyatakan stres akademik adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* adalah stres yang dialami peserta didik yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karir serta kecemasan ujian dan manajemen stres.²⁵

Rahmawati menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antaran tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki peserta didik sehingga mereka semakin tebebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Selanjutnya Rahmawati menyatakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi tuntutan naik kelas, menyelesaikan banyak tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, keputusan menentukan jurusan, kecemasan menghadapi ujian dan tuntutan untuk mengatur waktu belajar.²⁶

Ada beragam istilah di berbagai literatur dan jurnal yang menunjukkan adanya distress pada situasi akademik. Otten mengemukakan istilah kecemasan akademik (*academic anxiety*) yang diartikan sebagai ketakutan seseorang pada

²³Labola, Y, A., 2018, Dampak Stres Terhadap Individu dan Organisasi Serta Pengelolaannya, Universitas Kristen Satya Lencana, h. 2

²⁴Ibid, h. 2

²⁵Mufadhal Barseli, 2017, (et al), Konsep Stres Akademik Siswa, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), h. 144

²⁶Ibid, 144

sesuatu yang akan terjadi terkait dengan segala hal yang berkaitan dengan evaluasi akademik, termasuk mempersiapkan dan mengikuti tes atau ujian, serta mengerjakan tugas-tugas akademik. Jadi, konsep ini mengacu pada bentuk-bentuk pikiran yang mengganggu disertai dengan respon-respon fisiologis dan perilaku yang muncul karena penolakan terhadap prestasi akademik yang buruk. Pada pengertian ini, tekanan akademik yang dirasakan lebih banyak disebabkan oleh persepsi negatif terhadap objek-objek tertentu di bidang akademik, khususnya ujian dan tugas. Bisa jadi tugas dan akademiknya cenderung ringan, akan tetapi karena adanya persepsi negatif ini menyebabkan munculnya permasalahan di bidang akademik.

Stres merupakan suatu kondisi yang dinamis saat seseorang individu dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumber daya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu itu dan hasilnya dipandang tidak pasti dan penting. Stres adalah beban rohani yang melebihi kemampuan maksimum rohani itu sendiri, sehingga perbuatan kurang terkontrol secara sehat.

Stres akademik menurut Lal merupakan distress mental sehubungan dengan beberapa frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik. Huan, see, Ang dan Har menggambarkan stres akademik sebagai salah satu bentuk ketidakberdayaan dan problem adaptasi yang dialami siswa di bidang akademik sehingga menghalangi perkembangan dan aktualisasi potensinya. Selanjutnya, Jayakumar dan Sulthan menjelaskan stres akademik sebagai puncak kesulitan siswa dalam melaksanakan aktivitas akademik yang antara lain disebabkan beban tugas akademik yang terlalu berat serta berbagai perubahan drastis yang dialami setelah memasuki jenjang baru sekolah atau kuliah. Beberapa hal yang mungkin terjadi antara lain takut mengalami ketertinggalan prestasi di banding teman-temannya maupun takut menghadapi kesulitan

saat memasuki lapangan kerja, masalah keuangan, dan kurangnya keterampilan akademik.²⁷

Menurut Wilks stres akademik merupakan hasil dari kombinasi tuntutan akademik yang melebihi sumber-sumber yang tersedia pada seseorang sehingga mengakibatkan terjadinya hambatan penyesuaian keseluruhan. Stres akademik juga bisa berarti hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut.²⁸

Selanjutnya Thurson menyatakan stres akademik dapat disebabkan oleh materi pelajaran yang sulit bagi siswa, sehingga muncul rasa takut terhadap guru yang mengajar. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik. Kemudian Misra dan Castello menyebutkan bahwa stres akademik meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkannya.²⁹

Berdasarkan berbagai pengertian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan distress mental yang menunjukkan ketidakberdayaan dan problem adaptasi siswa di bidang akademik karena adanya tuntutan, tekanan, beban, maupun aktivitas akademik yang melebihi sumberdaya yang dimiliki sehingga menghambat penyesuaian diri dan berpengaruh negatif pada keadaan biokimia, fisiologis, kognitif, afektif, motivasional, dan perilaku.

2. Faktor-faktor Yang Memengaruhi Stres Akademik

Seperti halnya stres pada umumnya, yang mana setiap individu dapat berbeda tingkat stresnya meskipun dalam menghadapi suatu hal yang sama. Alvin

²⁷Lal, K. 2014. Academic Stress Among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Science*. Vol. 5. No. 1, hal: 123-129

²⁸Mufadhal Barseli, (et al). 2018. Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), h. 42

²⁹*Ibid*, h. 42

mengemukakan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut:³⁰

a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pola Pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

2) Kepribadian

Seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

3) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

1) Pelajaran Lebih Padat

³⁰Fauqi Ulumil.I. 2017. *Pengaruh Self-Efficacy dan Hardiness Terhadap Stres Akademik Santri Kelas VII dan VII Tsanawiyah Pondok Pesantren Nutul Ulum Putri Malang*. Skripsi, h. 44-46

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

2) Tekanan untuk Berprestasi Tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

3) Dorongan Status Sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

4) Orangtua Saling Berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan,

kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

3. Jenis-jenis Stres

Menurut Baum stress terdiri dari 2 jenis, *distress* dan *eustress*. *Distress* merupakan jenis stres pada individu yang menimbulkan penderitaan sehingga berdampak negatif, sedangkan *eustress* merupakan jenis stres yang menimbulkan kesenangan sehingga berdampak positif. Meskipun sejumlah stres memberikan motivasi yang menguntungkan dan positif bagi individu karena mendorong untuk bekerja lebih keras atau berprestasi, namun umumnya stres yang dialami skala stres akademik peneliti disusun mengacu pendapat Lakaev mengenai respon spesifik stres di domain akademik yang meliputi respon fisiologis, *behavioral*, kognitif, dan afektif. Pendapat Lakaev ini diperoleh dari review secara umum mengenai stress dan literatur-literatur mengenai stress akademik. The LASRS (Lakaev, 2006) digunakan dalam penelitian ini untuk dianalisis faktor eksploratori. Ini adalah ukuran dari respon stress dikembangkan secara khusus untuk mengukur stress pada mahasiswa dalam domain respon stress: Fisiologis, perilaku, kognitif, dan afektif.

4. Dampak Stres Akademik

Dampak dari stres akademik dapat bermacam-macam tergantung dari tingkat tinggi rendahnya stres akademik yang dihadapi individu tersebut. Olejnik dan Holschuh mengemukakan reaksi terhadap stres akademik yang mana terdiri dari:³¹

a. Pemikiran

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

b. Perilaku

Dampak yang muncul dari perilaku, seperti: menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

c. Dampak terhadap tubuh

Dampak yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

d. Perasaan

Dampak muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung dan merasa takut.

³¹Hanum, L, (et al), Hubungan Antara Harapan Orangtua Dan Keyakinan Diri Dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan. *Seminar Nasional Psikologi "Aktualisasi Potensi Anak Bangsa Menuju Indonesia Emas"*, h. 84

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dampak stres akademik dapat mempengaruhi pemikiran, perilaku, reaksi tubuh, dan perasaan individu.

5. Aspek-aspek Stres Akademik

Lakaev mengembangkan *Lakaev Academic Stress Response Scale* (LARS) untuk mengukur respon terhadap stres akademik. Adapun aspek-aspek stres akademik adalah aspek kognitif, fisiologis, behavioral, dan afektif. Aspek perilaku seperti yang dikemukakan oleh Lakaev sudah tercakup dalam aspek fisiologis, kognitif, afektif, dan konatif.³²

- a. Aspek fisiologis, mengacu pada keadaan individu yang berhubungan dengan fungsi dari organ-organ yang dimiliki.
- b. Aspek kognitif, mengacu pada keadaan individu yang berkaitan dengan nalar atau proses berpikir berupa kemampuan dan aktivitas otak untuk mengembangkan kemampuan rasional.
- c. Aspek afektif, mengacu pada keadaan individu yang berkaitan dengan sikap dan nilai, mencakup watak perilaku seperti perasaan minat, sikap, emosi dan nilai.
- d. Aspek konatif, mengacu pada aktivitas psikis yang mengandung usaha aktif dan berhubungan dengan pelaksanaan pencapaian tujuan.

Instrument stres akademik yang disusun Lakaev sudah mengungkap respon subjek terhadap stres akademik, namun baru diujikan pada mahasiswa dan belum mengungkap sumber stres yang banyak dipersepsi siswa. Busari dalam instrumennya sudah mengembangkan aspek stres akademik berdasarkan sumber

³²Lakaev, N. (2009). Validation of an Australian academic stress questionnaire. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 19(1), 56-70

stres akademik dan respon yang ditunjukkan. Akan tetapi baru diujikan pada mahasiswa dan aspek terkait sumber stres yang tidak secara langsung berkaitan dengan kegiatan akademik, yaitu problem keuangan.

6. Pandangan Islam Terhadap Stres Akademik

Perubahan-perubahan dalam kehidupan manusia, baik menyenangkan atau menyusahkan, selalu memerlukan penyesuaian kembali. Ada orang yang kesulitan melakukan penyesuaian terhadap perubahan itu, sehingga muncul stres berkepanjangan. Dalam sebuah studi ditemukan bahwa perubahan mendadak karena kehilangan seorang yang sangat dicintai menjadi pemicu paling tinggi bagi kemunculan stress berat. Stress dapat merusak struktur fisik “*high stress is capable of damaging or destroying a physical structure*”. Itu sebabnya Al-Qur`an mengingatkan manusia agar selalu bersabar (menyesuaikan diri secara baik terhadap sesuatu yang terjadi dalam kehidupan).

Firman Allah SWT:³³

أَمَّنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا
تُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ
لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا
تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكَافِرِينَ

Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya

³³Departemen Agama RI (2005) *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Bandung: J-ART. Hal. 49

Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebaskan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'aflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir".(QS. Al-Baqarah 286).

Ayat ini jelas menunjukkan bahwa segala tekanan dan dugaan dalam kehidupan seperti kesempitan hidup. Permasalahan yang melanda, misalnya: merupakan karunia Allah kepada manusia berdasarkan kemampuan manusia itu sendiri. Stres juga dikategorikan sebagai ujian hidup. Boleh jadi disebabkan kesempitan hidup mengundang stres dan tekanan yang negatif.

Namun, hanya diri kita sendiri yang dapat menjadikan tekanan tersebut mendatangkan kesan yang baik atau sebaliknya. Seorang manusia yang tidak mampu menjalankan kehidupan sebagai seorang manusia mengalami tekanan atau stres. Penyebab stres adalah disebabkan ketidak-sempurnaan ketiga-tiga komponen ini berfungsi dengan baik. Maka, untuk mengembalikan kefungsiiaan manusia agar dapat menjalani kehidupan harian dengan baik serta mampu mengurus stress dan tekanan, Islam melihat arti pentingnya ketiga faktor tersebut. Hal ini dikemukakan oleh Al Ghazali mengambil bahwa manusia itu terdiri daripada 3 komponen utama yaitu roh, jasad dan akal.

Ajaran agama Allah itu mudah, tidak ada unsur kesulitan di dalamnya. Allah tidak menuntut dari hamba-hambanya sesuatu yang tidak mereka sanggupi. Barangsiapa yang mengerjakan kebajikan, maka akan memperoleh ganjaran baik, dan barangsiapa yang berbuat keburukan, maka akan memperoleh balasan yang buruk. Wahai tuhan kami, jangan Engkau menyiksa kami jika kami lupa terhadap sesuatu yang Engkau wajibkan atas kami atau kami berbuat salah dengan

melakukan sesuatu yang Engkau larang untuk dikerjakan. Wahai Tuhan kami janganlah Engkau bebani kami dengan amalan-amalan yang berat yang telah Engkau bebankan kepada umat-umat yang berbuat maksiat sebelum kami sebagai hukuman bagi mereka. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau membebankan kepada kami perkara yang kami tidak mampu memikulnya, baik dalam bentuk bentuk perintah-perintah syariat dan musibah musibah. Dan hapuskanlah dosa-dosa kami dan tutuplah kekurangan-kekurangan kami dan sudilah berbuat baik kepada kami. Engkau adalah penguasa urusan kami dan pengaturnya. Maka tolonglah kami menghadapi orang-orang yang mengingkari agama-MU dan mengingkari keesaan-MU serta mendustakan nabi-MU, Muhammad shallallahu alaihi wasallam, dan jadikanlah kesudahan yang baik bagi kami di hadapan mereka di dunia dan akhirat.³⁴

D. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang membahas mengenai stres akademik belum banyak diteliti, sehingga penelitian ini penting dilakukan untuk melihat teori-teori mengenai fenomena pada stres akademik. Meskipun demikian sudah ada yang meneliti diantaranya:

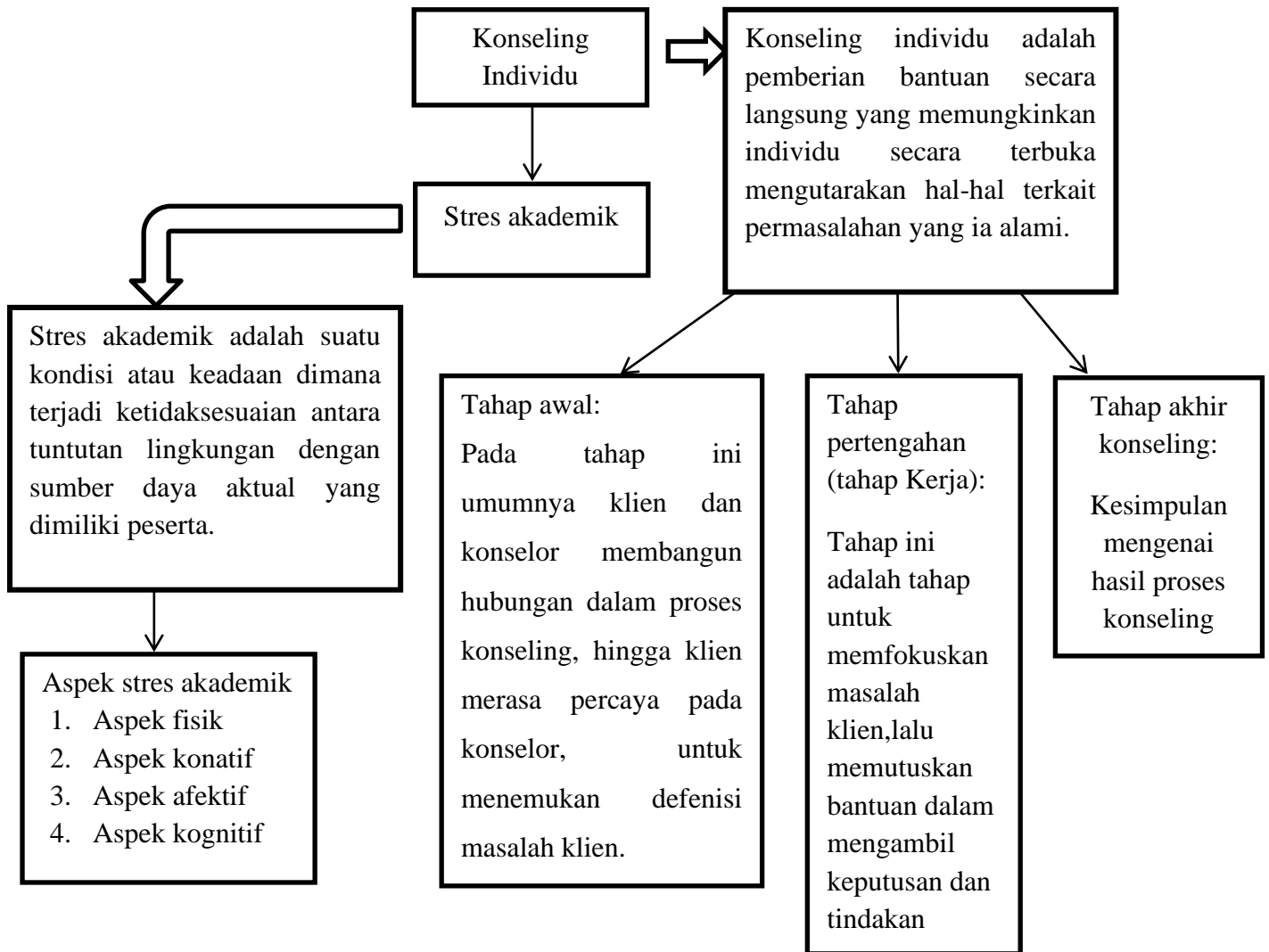
1. Bania Maulina dan Dwi Retno Sari, 2018, Universitas Islam Sumatera Utara, Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. Hasil analisa peneliti bahwamahasiswa baru FK UISU lebih banyak mengalami stres pada derajat rendah dibandingkan lainnya.

³⁴<https://tafsirweb.com/1052-surat-al-baqarah-ayat-286>. (diakses pada 12 Februari 2020)

2. Iyasni Sari, 2018, Implementasi Konseling *Self* dalam Memahami Masalah Penyesuaian Diri Santri di Madrasah Aliyah Swasta Pondok Pesantren Modern Tahfizhil Qur'an. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa pelaksanaan konseling *self* di pesantren Tahfizhil Qur'an bermanfaat untuk memahami penyesuaian diri siswa.
3. Titi Sari, 2017, Konseling Individu untuk Meningkatkan Efikasi Diri pada Siswa Tuna Daksa di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. DR. Soeharso Surakarta. Hasil penelitian yang dilakukan peneliti dalam pelaksanaan konseling individu yang dilakukan di Balai Besar Rehabilitasi Sosial Bina Daksa (BBRSBD) Prof. DR. Soeharso dilakukan pengurus panti guna menumbuhkan Efikasi diri pada siswa tuna daksa melalui strategi komunikasi secara langsung dan memberikan siswa tuna daksa layanan vokasional yang mereka minati yang bertujuan untuk menumbuhkan rasa efikasi diri agar mereka mampu hidup bermasyarakat.

Berdasarkan penelitian diatas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana peran layanan konseling individu dalam menurunkan stres akademik mahasiswa baru. Yang pada dasarnya mahasiswa adalah individu yang telah mampu mengubah sudut pandang masalah dan dapat menemukan solusi yang dapat membantu ia dalam menghadapi sebuah persoalan.

E. Kerangka Teoritis



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Strauss dan Corbin penelitian kualitatif adalah suatu jenis penelitian yang prosedur penemuan yang dilakukan tidak menggunakan prosedur statistik atau kuantifikasi.³⁵

Menurut Poerwandari penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan dan mengelola data yang sifatnya deskriptif, seperti transkrip wawancara, catatan lapangan, gambar, rekaman video dan lain-lain.³⁶

Penggunaan metode kualitatif memungkinkan seseorang untuk mengetahui kepribadian orang dan melihat mereka memahami dunianya. Apa yang diamati secara langsung tentang pengalaman mereka sehari-hari. Hal yang dipelajari tentang kelompok dan pengalaman yang dijalani sebagai konstruk budayanya. Dengan begitu, penelitian kualitatif mengantarkan peneliti kepada penjelajahan konsep tentang keindahan, keadilan, cinta, kecantikan, frustrasi, harapan dan kepercayaan yang dipahami responden, perilaku, dan alat-alat yang digunakan dalam kehidupan sebagai makhluk berbudaya. Peneliti kualitatif

³⁵Salim, 2018, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Citapustaka Media, h. 41

³⁶Fadhilla Fajrah, 2017, *Kecenderungan Cinderella Complex Pada Wanita Single Yang Mengalami Emotional Blackmail*, Skripsi program gelar sarjana psikologi UMA Medan, h. 43

mempelajari orang-orang dengan mendengarkan apa yang dikatakan, tentang diri mereka dan pengalamannya dari sudut pandang orang yang diteliti.³⁷

Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis karena mengungkap sebuah fenomena yang terjadi dengan mendeskripsikan tentang efektivitas konseling individu dalam mereduksi stres akademik siswa.

B. Partisipan dan *Setting* Penelitian

1. Partisipan Penelitian

Sampel yang diteliti dalam penelitian kualitatif disebut informan yang dijadikan teman bahkan konsultan untuk menggali informasi yang dibutuhkan peneliti.³⁸Prosedur penelitian pengambilan sampel berdasarkan teori atau konstruk operasional tertentu. Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana penarikan sampel dalam penelitian ini berdasarkan karakteristik responden sebagai berikut:

- a) Mahasiswa tingkat awal (semester 1) .
- b) Mahasiswa yang terindikasi memiliki skor stres akademik tinggi.

2. *Setting* Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan. Dengan rincian kegiatan dapat dilihat pada tabel berikut:

³⁷Salim, 2018, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Citapustaka Media, h.46

³⁸*Ibid*, h. 142

Tabel 3.1

Rincian Kegiatan Penelitian

No	Kegiatan	Bulan					
		Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei
1.	Tahap persiapan penelitian						
	a. Penyusunan dan pengajuan judul	■	■				
	b. Pengajuan proposal		■	■			
	c. Bimbingan proposal				■		
	d. Seminar proposal				■		
2.	Tahap pelaksanaan						
	a. Pengumpulan data				■		
	b. Analisis data				■		
3.	Penyusunan laporan					■	■

C. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian terdiri dari:

1. Pada penelitian ini data diperoleh dari hasil survei yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan angket stres akademik kepada mahasiswa tingkat awal. Dari hasil penelitian tersebut, akan diketahui mahasiswa yang terindikasi mengalami stres akademik, kemudian peneliti mengambil 3 mahasiswa yang terindikasi mengalami stres akademik sebagai responden penelitian.

2. Wawancara

Teknik wawancara dapat digunakan untuk mengumpulkan data. Wawancara merupakan sebuah percakapan antara dua orang atau lebih, dimana pertanyaan diajukan oleh seseorang yang berperan sebagai pewawancara. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil data primer dari wawancara. Menurut Sugiyono sumber data primer adalah sumber data

yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Kemudian menurut Suharsimi Arikunto sumber data primer adalah data yang dikumpulkan melalui pihak pertama, biasanya dapat melalui wawancara, jejak dan lain-lain.³⁹ Dapat disimpulkan sumber data primer adalah sumber data langsung memberikan data dari pihak pertama kepada pengumpul data yang dapat dilakukan melalui wawancara. Selanjutnya untuk mendalami permasalahan yang dibahas penelitian ini maka digunakan wawancara mendalam (*depth interview*), dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3.2

Kisi-kisi Instrumen Efektivitas Layanan Konseling Individu dalam Mereduksi Stres Akademik Siswa

No	Aspek	Indikator	Keterangan
1.	Fisiologi	Kondisi fisik pada saat proses pembelajaran	1. Tidak merasa pusing saat belajar 2. Tidak merasa lelah pada saat proses pembelajaran
2.	Konatif	Kondisi pikiran pada saat proses pembelajaran	1. Fokus dalam belajar 2. Pikiran tidak terbebani saat proses pembelajaran
3.	Afektif	Kondisi perasaan pada saat proses pembelajaran	1. Tidak tertekan, bingung, bosan, marah/jengkel pada saat proses pembelajaran
4.	Kognitif	Kondisi perilaku pada saat proses pembelajaran	2. Bersemangat saat belajar

³⁹Jurnal Riset Akuntansi, 2016, 8 (2)

3. Observasi

Pengumpulan data dengan menggunakan observasi ditunjukkan untuk mengungkapkan makna suatu kejadian dari *setting* tertentu, yang merupakan perhatian esensial dalam penelitian kualitatif.⁴⁰ Observasi merupakan gambaran umum sikap inti terhadap kehidupan belajar mahasiswa yang terindikasi mengalami kondisi stres akademik, yang berhubungan dengan masalah penelitian dan juga keadaan responden saat melakukan wawancara.

4. Alat Bantu Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan beberapa alat bantu untuk mendapatkan data agar hasil penelitian lebih akurat dan penelitian memiliki bukti penelitian. Alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini ialah:⁴¹

1) Alat Perekam

Dalam sebuah wawancara peneliti tidak bisa hanya mengandalkan ingatan saja, karena indera manusia memiliki keterbatasan yang mungkin dapat melewatkan hal-hal yang dapat mendukung hasil penelitian. Maka dari itu peneliti menggunakan alat perekam untuk membantu mempermudah proses penelitian. Sebelumnya peneliti meminta izin kepada responden untuk menggunakan alat perekam sebagai alat bantu dalam pengumpulan data. Poerwandari mengatakan bahwa wawancara perlu direkam dan dibuat transkripnya secara

⁴⁰Salim, 2018, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Citapustaka Media, h. 114

⁴¹Marpaung, R, F, H, 2015, *Siblings Rivalry* pada Anak Kembar, Skripsi Universitas Medan Area, h. 46

verbatim (kata demi kata). Catatan wawancara berfungsi untuk mencatat semua percakapan sumber data hasil wawancara.

2) Pedoman wawancara

Proses wawancara harus dilengkapi dengan pedoman wawancara yang berisikan hal-hal apa saja yang harus dilihat tanpa menentukan urutan pertanyaan wawancara. Pedoman wawancara ini menjadi alat bantu untuk memeriksa apakah aspek-aspek yang diperlukan sudah dibahas dan ditanyakan.

3) Lembar observasi

Lembaran ini merupakan catatan yang berisikan deskripsi tentang hal-hal yang diamati dan setiap kondisi adalah hal penting. Dalam penelitian ini dapat dilakukan dengan berbagai cara, hanya saja membuat catatan dengan selengkap-lengkapnyanya.

D. Analisis Data

Data yang diperoleh dari penelitian kualitatif berupa kata-kata seperti narasi, cerita, dokumen tertulis dan tidak tertulis (gambar atau foto). Proses berlangsungnya dapat dijelaskan sebagai berikut:⁴²

1. Reduksi data

Miles dan Huberman menjelaskan bahwa reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan dan transformasi data “kasar” yang muncul dari catatan-catatan tertulis dilapangan. Jadi reduksi data adalah lebih

⁴²Salim, 2018, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Citapustaka Media, h. 148-150

memfokuskan, menyederhanakan, dan memindahkan data mentah ke dalam bentuk yang lebih mudah dikelola. Kegiatan ini berlangsung terus menerus sampai laporan akhir lengkap tersusun.⁴³ Penelitian ini menyiapkan bentuk verbatim, yaitu hasil wawancara yang dilakukan kemudian peneliti mengambil intisari dari wawancara yang dilakukan menjadi kata kunci dari jawaban responden.

2. Penyajian Data

Penyajian data dalam penelitian ini menggunakan kata kunci. Semuanya dirancang guna menggabungkan informasi yang tersusun dalam suatu bentuk yang padu dan mudah dipahami sehingga penulis dapat mengetahui apa yang terjadi untuk menarik kesimpulan. Penyajian data merupakan bagian dari analisis.

3. Kesimpulan

Setelah data yang disajikan yang juga dalam rangkaian analisis data, maka proses selanjutnya adalah penarikan kesimpulan hasil yang diteliti, atau menggabungkan kata kunci yang sudah diperoleh.

E. Prosedur Penelitian

1. Tahap persiapan penelitian

Pada tahap persiapan penelitian, peneliti melakukan sejumlah hal yang diperlukan untuk pelaksanaan penelitian, diantaranya:

⁴³Ibid, h. 148

- 1) Melakukan Observasi atau pengamatan langsung terkait gejala yang tampak pada responden penelitian. Hal ini diperoleh dari data sekunder.
- 2) Menyusun pedoman wawancara, dalam hal ini peneliti membuat butir-butir pertanyaan berdasarkan teori untuk dijadikan pedoman dalam proses wawancara.
- 3) Sebelum melakukan penelitian, peneliti meminta izin kepada responden untuk diambil data-data terkait tujuan penelitian ini, dan peneliti membangun hubungan baik dengan responden.

2. Tahap pelaksanaan penelitian

Pada tahap ini peneliti dan responden melakukan proses wawancara berdasarkan kesepakatan yang telah ada. Peneliti menjelaskan kembali mengenai tujuan penelitian dan manfaat yang di dapat bagi responden dalam penelitian ini. Sebelum wawancara berlangsung, peneliti meminta izin untuk menggunakan alat perekam dan menjamin kerahasiaan isi wawancara.

3. Tahap pencatatan data

Pada tahap ini, peneliti mencatat data yang diperoleh dari responden, berupa hasil wawancara dan dibuat dalam bentuk verbatim serta mencatat hal-hal yang dianggap penting pada saat proses wawancara berlangsung. Pada bagian ini catatan berupa deskripsi tentang hal-hal yang diamati dan setiap kondisi selama penelitian berlangsung dan peneliti mencatat dengan lengkap.

F. Teknik Penjamin Keabsahan Data

Teknik penjaminan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yang diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara, dan berbagai waktu. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain. Melalui triangulasi, data dicek kembali derajat kepercayaan sebagai suatu informasi. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan dari berbagai sumber dengan berbagai cara atau teknik.

1. Triangulasi Sumber, Triangulasi sumber untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan mengecek data yang telah diperoleh melalui beberapa sumber.
2. Triangulasi Teknik, untuk menguji kredibilitas data dilakukan dengan cara mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misalnya data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi dokumentasi.
3. Triangulasi Waktu, Waktu juga sering mempengaruhi kredibilitas data. Data yang dikumpulkan dengan teknik wawancara dipagi hari pada saat narasumber masih segar, belum banyak masalah, akan memberikan data yang lebih valid sehingga lebih kredibel. Untuk itu dalam rangka pengujian kredibilitas data dapat dilakukan dengan cara melakukan

pengecekan dengan wawancara, observasi atau teknik lain dalam waktu atau situasi yang berbeda.⁴⁴

Dapat diambil kesimpulan triangulasi berarti cara terbaik untuk menghilangkan perbedaan-perbedaan konstruksi kenyataan yang ada dalam konteks suatu studi sewaktu mengumpulkan data tentang berbagai kejadian dan hubungan dari berbagai pandangan. Dengan menggunakan teknik ini memungkinkan diperolehnya hasil penelitian yang valid dan benar dari penelitian yang dilakukan. Hasil data yang diperoleh dituangkan dalam pembahasan penelitian setelah dikumpulkan semua data yang diperoleh dari lapangan.

⁴⁴Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta. Hal. 370

BAB IV

TEMUAN DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Sejarah Berdirinya Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara awalnya bernama Institut Agama Islam Negeri Sumatera Utara disingkat IAIN. Inisiator yang utama berdirinya IAIN Sumatera Utara adalah H. Ibrahim Abdul Halim sebagai Kepala Inspeksi Pendidikan Agama Provinsi Sumatera Utara beserta teman-temannya yang sekaligus merupakan pelopor berdirinya Fakultas Tarbiyah di Medan. Usaha ini terwujud dengan terbentuknya suatu Panitia Pendirian Fakultas Tarbiyah Persiapan IAIN pada tanggal 24 Oktober 1960, yang diketuai Letkol. Raja Syahnan.

Pada hari senin, 24 Syawal 1393 H, bertepatan tanggal 19 Nopember 1973, pukul 10:00 WIB, IAIN Sumatera Utara resmi berdiri yang ditandai dengan Pembacaan Piagam Pendirian oleh Menteri Agama RI Prof. Dr. H. Mukti Ali, M.A. sejak saat itu, resmilah Fakultas Tarbiyah dan Fakultas Syari'ah IAIN Ar-Raniry yang ada di Medan.

Pada tahun 2013 Fakultas Tarbiyah berganti nama menjadi Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan sesuai dengan Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2013 tentang Organisasi dan Tata kerja Institut Agama Islam Negeri Sumatera Utara dalam rangka meningkatkan mutu

penyelenggaraan dan pelayanan pendidikan tinggi. Saat ini Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan telah mengelola 8 (delapan) Program Studi/Jurusan yaitu: Pendidikan Agama Islam (PAI), Pendidikan Bahasa Arab (PBA), Bimbingan Konseling Islam (BKI), Manajemen Pendidikan Islam (MPI), Pendidikan Matematika (PMM), Pendidikan Bahasa Inggris (PBI), Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), Pendidikan Anak Usia Dini (PIAUD) dan Tadris Biologi.

Hingga sekarang IAIN yang berdiri pada tahun 1973 kini telah berdiri sebagai Universitas Islam Negeri Sumatera Utara (UINSU) sejak tahun 2015 dan telah memiliki beberapa fakultas yaitu, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK), Fakultas Syari'ah dan Hukum (FSH), Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam (FUSI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi (FDK), Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI), Fakultas Sains dan Teknologi (F-SAINTEK), Fakultas Ilmu Sosial (FIS), Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) dan Pascasarjana.

2. Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara

1) Visi

Menjadi fakultas unggul dalam pengembangan pendidikan Islam di tingkat nasional untuk mewujudkan masyarakat pembelajar tahun 2025.

2) Misi

- Menyelenggarakan Pendidikan Islam Terpadu dalam mencerdaskan kehidupan masyarakat.

- Mengembangkan program studi yang unggul dalam bidang Pendidikan dan Keguruan untuk meningkatkan SDM Bangsa.
- Melaksanakan pendidikan dan pelatihan guru serta tenaga kependidikan secara profesional dalam pemenuhan Standar Nasional Pendidikan.
- Melaksanakan penelitian dalam pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi berbasis pendidikan.
- Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat dalam mempercepat kemajuan pendidikan nasional.

3. Tujuan

- 1) Terbentuknya sarjana pendidikan Islam yang beriman, bertaqwa dan berakhlakul karimah serta menguasai pengetahuan agama Islam serta bidang pendidikan Islam dan keguruan.
- 2) Menghasilkan lulusan yang berkualitas dan unggul dalam mengembangkan IPTEK bidang pendidikan dan keguruan.
- 3) Mewujudkan fakultas yang dibanggakan sebagai pusat keunggulan pendidikan profesi guru dan tenaga kependidikan yang siap dalam mengantisipasi dinamika perubahan dan daya saing global.
- 4) Mengarahkan inovasi pendidikan dan keguruan yang efektif menuju terbentuknya masyarakat pembelajar di Indonesia.
- 5) Membangun kerjasama yang baik dengan pihak terkait dalam memperkuat perkembangan ilmu pendidikan dan profesi keguruan Islam di Indonesia.

B. Temuan Khusus

Penelitian ini diawali dengan survei penyebaran angket online keseluruhan mahasiswa di fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, lalu terkumpul 174 mahasiswa BKI, 53 mahasiswa PGMI, 29 mahasiswa PAI, 18 mahasiswa P. IPS, 11 mahasiswa PMM, dan 5 mahasiswa PBI. Secara keseluruhan terdapat 291 mahasiswa yang telah mengisi angket online yang disebar. Dari 291 mahasiswa ini gambaran stres akademik yang berada pada skor tinggi sebanyak 18 mahasiswa (0,06%), skor sedang sebanyak 119 mahasiswa (0,40%), dan skor rendah sebanyak (0,52%). Sebanyak 18 mahasiswa dengan kategori stres akademik tinggi, kemudian dilakukan secara acak untuk diambil tiga orang sebagai responden penelitian ini. Peneliti kemudian menghubungi dan meminta izin ketiga orang responden ini untuk kesediannya menjadi responden penelitian ini. Peneliti juga memberikan *informed consent* sebagai bukti kesediaan responden dengan tanpa paksaan bersedia menjadi responden penelitian ini, mahasiswa tersebut berasal dari BKI (1 orang), PAI (1 orang), PIAUD (1 orang). Ketiga responden tersebut menyatakan kesediannya menjadi responden dengan mengisi *informed consent* dan menyerahkannya kepada peneliti. Langkah selanjutnya adalah melakukan wawancara secara online. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni saat pandemi covid, proses belajar mengajar di kampus ditutup dan berlangsungnya pembelajaran online. Oleh karenanya, proses wawancara yang dilakukan juga terjadi secara online.

1. Faktor-faktor yang Memengaruhi Stres Akademik Mahasiswa Baru

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang seorang mahasiswa ditahun pertama kuliahnya. Pada umumnya, menjadi mahasiswa baru merupakan awal perubahan yang besar dalam hidup seseorang, mereka akan banyak mengalami perubahan di tahun pertama saat ia memasuki perguruan tinggi. Hal ini berhubungan dengan penyesuaian diri, cara belajar maupun lingkungan kampus yang menjadi masalah berat yang harus dihadapi individu saat memasuki perguruan tinggi. Berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga responden penelitian, terdapat beberapa tema terkait faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik mereka sebagai mahasiswa baru. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik mahasiswa baru adalah sebagai berikut:

a. Masa Transisi

Seorang mahasiswa baru pada saat memasuki perkuliahan tahun pertama umumnya berusia 18 tahun, yang mana usia ini merupakan tahapan pertama dari masa dewasa awal yang ditandai dengan adanya transisi dari masa remaja ke kehidupan dewasa.

Pada usia tersebut, seseorang yang memasuki perguruan tinggi adalah sebagai jalur penting menuju kedewasaan yang mana kondisi tersebut membuat seseorang mengalami dua transisi yang harus dijalankan dalam satu waktu yang bersamaan, dari masa remaja ke dewasa awal dan dari seorang senior di sekolah menengah atas sebelumnya menjadi mahasiswa baru yang ia sandang di perguruan tinggi yang ia masuki.

Berdasarkan hasil wawancara yang dikemukakan oleh Responden I pada tanggal 02 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB bertempat dirumah masing-masing, dapat dipahami bahwa Responden I mengalami rasa terkejut saat pertama kali memasuki kampus saat menjadi mahasiswa baru.

Kemudian hasil wawancara yang dikemukakan Responden II pada tanggal 03 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB bertempat di rumah masing-masing, dapat dipahami bahwa Responden II juga mengalami rasa terkejut saat mengetahui bahwa menjadi mahasiswa baru tidaklah seperti yang Responden lihat di televisi, ia juga tak menyangka bahwa tugas-tugas setelah menjadi mahasiswa baru di kampus berbeda dengan di sekolah dahulu, tugas di kampus cenderung lebih banyak dan harus dikumpulkan berdasarkan jadwal yang ditentukan oleh dosen.

Selanjutnya, hasil wawancara yang dikemukakan oleh Responden III pada tanggal 04 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB bertempat di rumah masing-masing, dapat dipahami bahwa Responden III juga mengalami perubahan pada hubungan pertemanannya yang berbeda semasa di sekolah dulu.

Dapat diambil kesimpulan bahwa hal ini menunjukkan para Responden masih berada dalam masa penyesuaian diri yang perlu untuk dibimbing, agar rasa cemas akan peralihan dari remaja awal ke dewasa dan dari siswa menjadi mahasiswa menjadi masa yang menyenangkan dan tidak menjadikan hal tersebut adalah sebuah masalah.

b. Sistem Pembelajaran

Memasuki dunia perkuliahan, maka tidak asing terdengar SKS (Sistem Kredit Semester). SKS merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik dan merupakan salah satu perubahan yang akan dialami oleh mahasiswa baru. SKS atau Sistem Kredit Semester adalah suatu sistem penyelenggaraan pendidikan dengan menggunakan Satuan Kredit Semester (SKS) untuk menyatakan beban belajar mahasiswa, beban kerja dosen, dan beban penyelenggaraan program. Jika pada saat sekolah menengah atas dimana beban studi, mata pelajaran dan masa studi siswa telah ditentukan oleh pihak sekolah, lain halnya dengan mahasiswa yang dapat menentukan mata kuliah yang akan ia ambil sesuai dengan minat, bakat dan kemampuannya yang menjadikan ia memiliki tanggung jawab besar atas mata kuliah yang telah ia ambil, yang dapat menentukan ia selesai dalam menyelesaikan program studi yang telah ditentukan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Responden I pada tanggal 02 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB dapat dipahami bahwa Responden I masih merasa terkejut dengan banyaknya tugas yang diberikan dosen, sehingga ia harus bertanya kepada kakak asrama tempat ia tinggal selama menjadi mahasiswa baru.

Kemudian hasil wawancara yang dilakukan dengan Responden II pada tanggal 03 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB mengungkapkan bahwa perbedaan sistem pembelajaran selama menjadi mahasiswa baru sangat ia rasakan, dosen hanya sedikit memberi penjelasan mengenai materi

yang diajarkan, dan juga pada saat pembelajaran selama menjadi mahasiswa lebih sedikit dibanding dengan sewaktu ia menjadi seorang siswa di sekolah.

Kemudian hasil wawancara dengan Responden III pada tanggal 04 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 mengungkapkan bahwa selama menjadi mahasiswa ia menjadi lebih sering untuk pergi ke perpustakaan mencari bahan referensi untuk mengerjakan tugas ataupun untuk lebih mendalami materi. Tak jarang ia juga mengalami kesulitan memahami materi saat kuliah sehingga ia sering bertanya kepada teman-teman sekelasnya.

Dapat disimpulkan bahwa ungkapan para responden tersebut menyatakan bahwa sistem pembelajaran dengan SKS sangat berbeda dengan pembelajaran semasa ia menjadi siswa di sekolah.

c. Banyaknya Tugas

Hal ini menjadi faktor utama penyebab stres akademik yang terjadi pada mahasiswa baru. Jika pada masa sekolah menengah atas tugas yang diberikan hanya sebatas tugas biasa dan diberikan penjelasan lebih lanjut mengenai tugas yang diberikan oleh guru sekolah, berbeda halnya dengan tugas yang diberikan dosen semasa menjadi mahasiswa. Bagi mahasiswa baru, tugas yang diberikan selama menjadi mahasiswa dapat berdampak pada kondisi belajar maupun fisik selama menjadi mahasiswa baru, banyaknya tugas membuat mereka sering tidur larut malam sehingga dapat menyebabkan mereka

merasa pusing saat belajar keesokan harinya atau bahkan hingga merasa bingung dengan tugas yang diberikan.

Hasil wawancara dengan Responden I pada tanggal 02 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB mengungkapkan bahwa Responden banyaknya tugas yang diberikan dosen sering membuatnya merasa lelah hingga mengakibatkan ia jatuh sakit seperti demam panas, dan Responden juga sering menangis ketika ia memiliki terlalu banyak tugas dari dosen.

Kemudian hasil wawancara dengan Responden II pada tanggal 03 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB dapat dipahami bahwa Responden II sering mengalami sakit pusing saat tugas yang diberikan oleh dosen tidak ia mengerti sama sekali.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Responden III pada tanggal 04 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 dapat dipahami bahwa Responden III juga mengalami sakit pusing jika tugas yang diberikan oleh dosen sama sekali tidak ia mengerti. Hal tersebut membuat ia pernah memaksa untuk ikut dalam pembelajaran di kelas walau ia sedang sakit demam.

Dapat disimpulkan bahwa ungkapan para Responden diatas menyatakan bahwa banyaknya tugas yang mereka terima dari dosen sangat berdampak bagi fisik para Responden. Bahkan salah satu responden tetap memaksa untuk mengikuti pembelajaran padahal kondisi fisiknya sedang sakit.

d. Pola Hubungan Pengajar

Pola hubungan pengajar dengan pelajar sangat jauh berbeda antara di sekolah dengan universitas. Dialog yang berlangsung antara mahasiswa dan dosen selama berada di kampus biasanya pada tingkat-tingkat awal jarang dilakukan di ruangan karena jumlah mahasiswa yang biasanya besar. Dan juga perhatian dosen terhadap mahasiswa juga lebih sedikit dibanding dengan guru dan siswanya. Hal ini membuat mahasiswa baru sering mengalami kebingungan saat hendak memahami materi yang disampaikan atau saat mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen tersebut. Seringkali mahasiswa masih merasa kebingungan dengan tugas yang diberikan.

Hasil wawancara dengan Responden I pada tanggal 02 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB dapat dipahami bahwa Responden I mengalami ketidakmampuan memahami penjelasan dosen, ketika dosen tersebut memberikan tugas. Kebingungan Responden I bertambah ketika teman-teman sekelas Responden I bertanya kepadanya mengenai tugas yang diberikan, sehingga ia lebih sering berusaha sendiri untuk selalu memahami tugas yang diberikan dosen.

Kemudian hasil wawancara dengan Responden II pada tanggal 03 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB dapat dipahami bahwa ia mengalami susah fokus saat pembelajaran dikarenakan jadwal yang diberikan dosen sering tidak sesuai dengan ketentuan bahkan pernah mengalami bentrok jadwal antara mata kuliah yang diajarkan dosen tersebut dengan matakuliah dosen lain. Responden juga sangat bingung ketika dosen memutuskan untuk menggabung beberapa pertemuan

diakibatkan dosen sering berganti-ganti hari yang tidak sesuai dengan jadwal mata kuliahnya.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Responden III pada tanggal 04 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB dapat dipahami bahwa seringkali dosen hanya memberikan sedikit penjelasan kepada mahasiswa, sehingga kebanyakan dari materi harus dipahami mahasiswa diluar kelas saat pembelajaran dengan dosen. Responden III juga tidak bisa selalu memahami setiap penjelasan dosen dikarenakan tidak semua dosen dapat dipahami materinya dalam satu kali pertemuan saja.

Dapat disimpulkan bahwa pola hubungan pengajar antara dosen dengan mahasiswa hanya memiliki sedikit interaksi yang hanya terjadi di dalam kelas ketika pembelajaran berlangsung. Sehingga mahasiswa baru seringkali merasa kebingungan saat proses pembelajaran berlangsung.

Mahasiswa baru yang berada dalam sebuah perguruan tinggi dapat mengalami beberapa kendala selama ia berada di tahun-tahun pertama ia kuliah. Peralihan dari masa sekolah SMA dan sederajat menjadi mahasiswa membuat para mahasiswa baru merasakan suasana kegiatan belajar yang berbeda dari sebelumnya. Lingkungan kampus juga dapat mempengaruhi kegiatan belajar selama ia menjadi mahasiswa baru.

2. Peran Layanan Konseling Individu dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Baru

Konseling individu ialah salah satu layanan dalam bimbingan konseling, dalam konseling individu ini kegiatannya langsung secara tatap muka antar klien dan konselor yang saling berinteraksi untuk mengentaskan masalah yang di hadapi klien, yang didalamnya seorang konselor membangun hubungan yang baik kepada klien agar klien yang diidentifikasi mengalami stres akademik dapat dengan mudah dalam berinteraksi dengan konselor, agar masalah yang dihadapinya juga dapat terentaskan. Dalam konseling individu ini dibatasi waktu, namun jika klien masih ingin melakukan pertemuan selanjutnya, maka konselor dan klien dapat mendiskusikan kembali untuk bertemu sesuai dengan kesepakatan.

Stres akademik adalah kondisi atau keadaan individu yang mengalami sebuah tekanan dalam duni pendidikan. Stres akademik dalam dunia pendidikan dapat ditandai dengan menurunnya prestasi selama belajar, selalu merasa lelah dengan tugas-tugas yang diberikan oleh guru/dosen, maupun tidak lagi bersemangat untuk belajar yang jika tidak ditangani dengan tepat maka akan berdampak buruk bagi para peserta didik.

Mahasiswa baru UIN Sumatera Utara Medan juga tidak terlepas dari dampak stres akademik. Pergantian antara lingkungan sekolah dengan dunia perkuliahan sangat jauh berbeda dan banyak memberikan mereka pandangan baru dalam menempuh dunia pendidikan, apalagi bagi mereka mahasiswa perantau yang harus menjalani kehidupan pertamanya yang jauh dari orangtua maupun sanak saudara. Hal ini menjadikan mahasiswa baru mempunyai beban dan tanggung jawab yang baru yang harus diemban oleh mahasiswa baru. Dalam hal ini, gejala stres akademik yang mereka alami berdampak pada fisik maupun

perasaan mereka. Akibatnya mereka sering kurang fokus pada saat pembelajaran berlangsung atau tidak memahami dengan jelas tugas-tugas yang diberikan oleh dosen kepada mereka. Untuk hal tersebut, peneliti berusaha untuk mengantisipasi hal-hal yang tidak diinginkan terjadi dengan memberikan layanan konseling individu kepada mahasiswa baru UIN Sumatera Utara yang mengalami gejala stres akademik.

Upaya yang peneliti lakukan kepada mahasiswa baru UIN Sumatera Utara yang mengalami dampak gejala stres akademik sangat dinantikan oleh para klien/ sampel yang telah diambil. Mereka mengaku kesulitan untuk berbagi cerita seputar penyesuaian diri maupun akademik. Maka untuk membantu mahasiswa baru dalam menangani gejala stres akademik yang dialami perlu dilaksanakan kegiatan bimbingan dan konseling dengan memberikan layanan konseling individual pada mahasiswa baru yang mengalami gejala stres akademik.

Pelaksanaan konseling individu yang dilakukan pada klien dilakukan dengan cara tatap muka secara virtual melalui aplikasi tertentu. Hal ini disebabkan masa pandemi yang belum berakhir di negara Indonesia dan para klien telah berada di kampung halamannya masing-masing, sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan konseling individu secara tatap muka langsung antara klien dengan konselor.

Tahap yang dilakukan dalam pelaksanaan konseling individu terbagi menjadi tiga tahapan, tahap pertama peneliti melakukan proses pengenalan dan pendekatan kepada para klien, menjalin hubungan baik dengan klien agar

selanjutnya klien terbuka dalam menyampaikan masalah yang ia hadapi kemudian mendefinisikan masalah.

Tahap kedua, setelah melakukan pengenalan dan pendekatan terhadap klien maka peneliti menganalisis masalah yang dialami klien. Tahap ini juga mengharuskan peneliti untuk menemukan cara penanganan yang sesuai untuk membantu klien menyelesaikan masalah, dan memberikan klien waktu untuk menilai kembali masalah yang tengah dihadapi yang dapat membuat klien melihat masalahnya dari perspektif yang lebih objektif.

Tahap ketiga juga merupakan tahap terakhir, ialah tahap evaluasi dari penanganan masalah yang telah dilakukan pada tahap pertama dan tahap kedua. Peneliti meninjau perubahan yang terjadi pada klien dan adanya semangat dan menurunnya kecemasan-kecemasan yang awalnya dapat membuat mereka mengalami gejala stres akademik.

Hasil wawancara dengan Responden I pada tanggal 09 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB dapat dipahami bahwa Responden mengalami perubahan setelah proses wawancara yang pertama. Responden I merasa lebih lega setelah wawancara dengan peneliti karena selama ini Responden I tidak memiliki teman untuk berbagi cerita saat menjadi mahasiswa baru dan juga ia menjadi lebih bersemangat ketika wawancara kedua berlangsung.

Kemudian hasil wawancara dengan Responden II pada tanggal 10 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB dapat dipahami bahwa Responden II juga merasa sedikit lega setelah proses wawancara pertama berlangsung.

Selanjutnya hasil wawancara dengan Responden III pada tanggal 11 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB dapat dipahami bahwa Responden III memiliki perasaan lega setelah melakukan proses wawancara pertama.

Dari hasil wawancara ketiga Responden diatas dapat disimpulkan bahwa mereka sangat senang ketika mereka memiliki teman untuk berbagi keluh kesah, dan menceritakan masalah mereka tanpa takut untuk disebarluaskan.

Hal ini menunjukkan bahwa saat mereka menjadi mahasiswa baru, mereka dituntut untuk harus mandiri dan juga tidak bergantung dengan orang lain, keadaan tersebut membuat mereka kesulitan untuk menemukan seseorang yang dapat mengarahkan dan membantu mereka sebagai mahasiswa baru. Mereka lebih sering menyimpan sendiri kekhawatiran hati mereka selama menjadi mahasiswa baru. Termasuk kepada keluarga mereka sendiri. Dalam hal ini seharusnya keluarga juga berperan penting dalam kenyamanan dan memberikan motivasi kepada klien agar mereka tidak merasa terbebani dan tidak merasa bersalah jika jurusan yang diambil bukanlah yang diinginkan oleh keluarganya.

Hal ini dapat terlihat pada hasil wawancara dengan Responden I pada tanggal 02 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB dapat dipahami bahwa keluarga dari Responden I kurang menyetujui jurusan yang Responden pilih. Sehingga Responden I menjadi kurang percaya diri saat proses pembelajaran. Akibatnya Responden I pernah mengalami penurunan semangat dalam pembelajaran. Hal inilah yang menjadikan konseling individu dianggap cocok untuk mengatasi stres akademik yang dialami oleh para mahasiswa baru.

Pelaksanaan konseling individu yang dilakukan terhadap para mahasiswa baru membuat mereka mengevaluasi kembali hal-hal yang terjadi sebelumnya yang mengakibatkan mereka mengalami stres akademik, seperti kurang pandainya mereka dalam mengelola waktu untuk mengerjakan tugas, yang mana aktivitas sebagai mahasiswa tentu sangat jauh berbeda dengan saat ia menjadi seorang siswa.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Responden I pada tanggal 02 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB dapat dipahami bahwa Responden I tidak memiliki jadwal khusus untuk mengerjakan tugas yang diberikan dosen, pengerjaan tugas dikerjakan ketika Responden merasa bisa mengerjakan tugas tersebut. Hasil wawancara dengan Responden II pada tanggal 10 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB dapat dipahami bahwa Responden II juga tidak memiliki jadwal khusus untuk mengerjakan tugas. Responden juga sering merasa kerepotan karena tugasnya menjadi bertambah sejak pembelajaran dialihkan melalui daring. Sehingga Responden II harus mengerjakan tugas perkuliahan sekaligus tugas rumah.

Hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mereka juga masih perlu dukungan dari seseorang untuk selalu mengingatkan mereka pada sesuatu hal yang pasti selalu ada solusi dan jalan keluarnya. Sebagai mahasiswa baru mereka juga sangat perlu untuk selalu diberi bimbingan agar mereka tidak terus menerus terhenti pada suatu masalah yang dapat menjadikan mereka mengalami stres akademik yang jika tidak diberikan penanganan yang tepat maka akan berdampak pada fisik maupun psikis para mahasiswa baru tersebut.

Konseling individu diharapkan mampu untuk memantapkan kepribadian dan mengembangkan kemampuan responden dalam menangani masalah-masalah dirinya. Konseling individu ini merupakan layanan yang mengarah pada pencapaian pribadi yang seimbang dengan memperhatikan keunikan karakteristik pribadi serta ragam permasalahan yang dialami oleh responden. Konseling individu diberikan dengan cara menciptakan lingkungan yang kondusif, interaksi pendidikan yang akrab, mengembangkan sistem pemahaman diri, dan sikap-sikap yang positif, serta keterampilan-keterampilan yang tepat.

Hasil wawancara dengan Responden I pada tanggal 09 Juni 2020 pukul 20:00-21:00 WIB dapat dipahami bahwa Responden I sangat senang ketika menjadi responden dalam penelitian ini. Responden I selama ini tidak ingin saling berbagi cerita tentang masalahnya, bahkan kepada teman-temannya. Responden I merasa tidak akan memiliki solusi jika mengungkapkan masalahnya hanya kepada temannya.

Hal ini menjadikan konseling individu jadi solusi bagi para mahasiswa baru yang mengalami stres akademik saat menjadi mahasiswa baru. Bagi mereka, memiliki seseorang yang tepat untuk berbagi cerita dan keluh kesah selama menjadi mahasiswa baru mampu membuat mereka memiliki semangat yang baru kembali sehingga lebih dapat dengan tenang menjalani kehidupan baru mereka sebagai mahasiswa baru.

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa peran konseling individu dalam menurunkan stres akademik mahasiswa baru sangatlah dibutuhkan oleh para mahasiswa baru yang mengalami stres akademik. Mereka

membutuhkan seseorang yang dapat memberikan mereka kenyamanan dalam mengungkapkan permasalahan yang terjadi tanpa takut diketahui oleh orang lain. Tiga tahapan yang dilakukan dalam konseling individu dapat membantu mahasiswa baru yang mengalami stres akademik dalam membantu member saran dan bantuan yang diperlukan oleh mahasiswa baru yang mengalami stres akademik.

C. Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian ini didapatkan setelah mengumpulkan data yang ditemukan peneliti, kemudian dilakukan proses analisis antar subjek penelitian maupun dengan menggunakan catatan hasil lapangan. Selanjutnya peneliti menyajikan kesimpulan mengenai peran konseling individu dalam menurunkan stres akademik mahasiswa baru UIN Sumatera Utara. Pada bagian pembahasan, peneliti menguraikannya berdasarkan rumusan masalah yang telah terungkap pada bab pendahuluan, yaitu: 1) Bagaimana faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik siswa; 2) Bagaimana peran layanan konseling individu dalam menurunkan stres akademik siswa. Hasil penelitian juga telah membuktikan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik siswa adalah sebagai mahasiswa baru merupakan kondisi masa transisi, dimana mahasiswa dulu berperan sebagai siswa kemudian ketika memasuki perguruan tinggi berperan sebagai mahasiswa. Tentu ini membutuhkan penyesuaian diri dan adaptasi yang tidak mudah bagi mahasiswa baru. Penyesuaian diri yang mahasiswa lakukan diantaranya; bergabung dengan teman-teman, belajar dan diskusi bersama, membaca buku di perpustakaan, mencari referensi dari sumber yang telah diakui (misal: situs googlescholar). Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Santrok bahwa

setiap mahasiswa baru mengalami masa transisi dari sekolah menengah atas menuju perguruan tinggi.⁴⁵

Selanjutnya, faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik siswa adalah terkait dengan sistem pembelajaran yang berlangsung di perkuliahan. Pada awalnya mahasiswa cukup merasa berbeda dengan sistem pembelajaran di kuliah, sebab dulu ketika duduk di bangku sekolah menengah atas, siswa masih perlu dibimbing dan diarahkan terkait pelajaran yang disampaikan. Namun, untuk di perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mampu mandiri. Kemudian terkait dengan penyelenggaraan pendidikan, terutama pada mata kuliah yang sudah ditentukan oleh pihak perguruan tinggi, maka mahasiswa dapat menentukan mata kuliah yang akan diambilnya di semester ini berdasarkan jumlah satuan kredit semester.

Selain dari masa transisi, dan sistem pembelajaran yang dianggap mampu memunculkan stres akademik mahasiswa, maka terdapat faktor lain yang dianggap cukup kuat membuat mahasiswa stres, yakni: belajar di perguruan tinggi memiliki banyak tugas yang harus diselesaikan. Berbeda ketika di sekolah menengah yang umumnya mereka mengatakan tidak terlalu banyak tugas ketika sudah pulang ke rumah. Jika pada masa sekolah menengah atas tugas yang diberikan hanya sebatas tugas biasa dan diberikan penjelasan lebih lanjut mengenai tugas yang diberikan oleh guru sekolah, berbeda halnya dengan tugas yang diberikan dosen semasa menjadi mahasiswa. Bagi mahasiswa baru, tugas yang diberikan selama menjadi mahasiswa dapat berdampak pada kondisi belajar maupun fisik selama menjadi mahasiswa baru, banyaknya tugas membuat mereka sering tidur larut malam

⁴⁵Santrock, J.W. (2002). *Life-Span Development*. Jakarta: Erlangga

sehingga dapat menyebabkan mereka merasa pusing saat belajar keesokan harinya atau bahkan hingga merasa bingung dengan tugas yang diberikan. Banyaknya tugas pada mahasiswa baru ditegaskan oleh Kholidah dan Alsa bahwa penyebab munculnya stres pada mahasiswa baru antara lain ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas perkuliahan.⁴⁶

Pola hubungan pengajar juga dianggap mampu menjadi salah satu faktor memunculkan stres akademik mahasiswa. Sebagai mahasiswa baru mahasiswa dituntut untuk mampu mandiri, dan pada awal perkuliahan mahasiswa jarang berhubungan dengan dosennya, hanya berinteraksi saat proses perkuliahan berlangsung. Sehingga ketika mahasiswa bingung dengan tugas yang diberikan, atau belum paham dengan materi yang telah diajarkan, mahasiswa merasa tidak punya banyak waktu untuk berdiskusi dengan dosennya.

Hasil penelitian ini juga telah membuktikan rumusan masalah kedua, yaitu: bagaimana peran layanan konseling individu dalam menurunkan stres akademik mahasiswa baru. Konseling individu merupakan layanan dalam bimbingan konseling yang melibatkan dua orang, yaitu konselor dan klien. Layanan ini merupakan layanan yang sangat bermanfaat bagi para peserta didik termasuk mahasiswa baru yang mengalami masalah ketika menjadi mahasiswa baru yang masih berada dalam masa peralihan dari seorang siswa menjadi seorang mahasiswa. Konseling individu juga dapat membantu mahasiswa baru untuk diberikan pemahaman yang berkenaan dengan adaptasi dengan lingkungan

⁴⁶Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75.

kampus. Berbagai penelitian sebelumnya juga telah membuktikan peran penting layanan konseling individu, diantaranya membantu dalam mengontrol diri (Arumsari, 2016)⁴⁷, konseling individu juga membantu dalam mengatasi perilaku membolos sekolah (Wibowo, 2013)⁴⁸, dan mampu meningkatkan komunikasi interpersonal (Bulantika, 2019)⁴⁹.

Pelaksanaan konseling individu dilakukan dengan cara video whatsapp, disebabkan kondisi masih pandemi, dan mahasiswa belajar melalui online. Proses tahapan layanan konseling berlangsung secara tiga tahapan, yaitu: tahapan pertama, peneliti menjalin hubungan baik dengan subjek penelitian dengan cara menelpon dan meminta izin terlebih dahulu, tujuan dan manfaat penelitian yang akan dilakukan. Tahap kedua, setelah melakukan pengenalan dan pendekatan terhadap subjek penelitian, maka peneliti menganalisis masalah yang dialami subjek dengan menanyakan apakah subjek mengalami kondisi tertekan dalam belajar, faktor-faktor apa saja yang membuat subjek menjadi stres, dan bagaimana cara subjek menangani kondisi stres yang dirasakannya. Tahap ketiga, peneliti melakukan analisis atas hasil wawancara layanan konseling individu yang telah dilakukan antara peneliti dengan subjek penelitian.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, proses adaptasi mahasiswa baru dengan lingkungan kampus yang ia duduki dapat memberikan dampak stres

⁴⁷Arumsari, C. (2016). Konseling individual dengan teknik modeling simbolis terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, 2(1).

⁴⁸Wibowo, W. E. A. (2013). *Upaya Mengatasi Perilaku Membolos Sekolah Melalui Konseling Individual Dengan Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku (Penanganan Kasus Pada Siswa SMP Negeri 4 Rembang)* (Tesis)(Universitas Negeri Semarang).

⁴⁹Bulantika, S. Z. (2019). Efektivitas Konseling Individual Menggunakan Teknik Brainstorming untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Kemasyarakatan*, 3(2), 24-30.

akademik jika mahasiswa baru tidak diberikan layanan yang dapat membantu mereka menjalani kehidupan baru sebagai mahasiswa. Ketiadaan layanan yang dapat membantu para mahasiswa baru dalam proses adaptasi membuat mereka seringkali kebingungan menghadapi lingkungan kampus. Banyaknya tugas-tugas yang sangat berbeda ketika ia masih menjadi mahasiswa juga menjadi pemicu yang dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami stres akademik. Sebagaimana penelitian yang dilakukan Saniskoro dan Akmal yang menjelaskan kegagalan mahasiswa baru yang perantau dalam menyesuaikan dirinya di perguruan tinggi dan di lingkungan perantauannya dapat menyebabkan dampak negatif, salah satunya seperti stres akademik⁵⁰.

Mahasiswa baru menjadi sering tidak fokus dalam pembelajaran jika mereka memiliki terlalu banyak tugas, terlebih pembelajaran secara daring yang mereka ikuti dari rumah masing-masing, membuat mereka harus pandai membagi waktu antara mengikuti pembelajaran daring, mengerjakan tugas, dan mengerjakan pekerjaan rumah. Keadaan ini seringkali menjadikan mahasiswa merasa terbebani dan pada akhirnya dapat mengalami stres akademik.

Stres akademik yang dialami mahasiswa baru dapat menjadikan mahasiswa kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran dan cenderung sulit mengerjakan tugas yang diberikan dosen, karena mahasiswa masih tergolong malu atau segan sehingga jika tugas yang diberikan oleh dosen kurang jelas,

⁵⁰Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 4(1), 96-106

mereka enggan untuk bertanya langsung kepada dosen yang bersangkutan. Hal ini semakin membuat mahasiswa baru memiliki masalah baru disetiap pembelajaran..

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan hasil penelitian mengenai peran konseling individu dalam menurunkan stres akademik siswa dapat diambil kesimpulan yaitu:

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa baru adalah masa transisi, system pembelajaran, banyaknya tugas, pola hubungan belajar. Faktor lainnya ialah mereka kurang menyukai dosen tertentu yang menyebabkan pada saat pembelajaran berlangsung mereka sering tidak fokus dan bingung dengan tugas yang diberikan oleh dosen tertentu.
2. Peran konseling individu dalam menurunkan stres akademik mahasiswa baru sangat membantu para mahasiswa baru yang mengalami hal tersebut untuk menemukan solusi dan memberikan mereka bantuan, dan juga sebagai tempat mereka mengungkapkan masalah yang mereka alami selama menjadi mahasiswa baru.

B. Saran

1. Fakultas ilmu Tarbiyah dan Keguruan agar mengadakan layanan konseling individual bagi para mahasiswa baru yang mengalami kesulitan saat ia menjadi mahasiswa di UIN Sumatera Utara Medan khususnya dalam mengatasi stres akademik.
2. Mahasiswa baru UIN Sumatera Utara Medan agar dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan kampus, terlebih pada sitem pengajaran dan sitem pembelajaran.

3. Keluarga agar dapat memberikan motivasi berdasarkan keinginan dan kemampuan para mahasiswa baru , khususnya bagi mereka yang tidak mengikuti jurusan yang dikehendaki oleh keluarga atau orangtua.

DAFTAR PUSTAKA

- Azmy, Amy Noerul (*et al*). 2017. Deskripsi Gejala Stress Akademik Dan Kecenderungan Pilihan Strategi Koping Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, Vol. 1, No. 2
- Arumsari, C. (2016). Konseling individual dengan teknik modeling simbolis terhadap peningkatan kemampuan kontrol diri. *Jurnal Konseling GUSJIGANG*, Volume 2, No. 1
- Barseli, Mufadhal(*et al*). 2017. Konsep Stres Akademik Siswa, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, Vol. 5, No. 3
- Barseli,Mufadhal (*et al*). 2018. Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, Vol. 4, No. 1
- Bulantika, S. Z. (2019). Efektivitas Konseling Individual Menggunakan Teknik Brainstorming untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal. *Ghaidan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Dan Masyarakat*, Volume 3, No. 2
- Departemen Agama RI. (2011). *Al-Quran dan Terjemahannya*. Tangerang: Kalim
- Fajrah,Fadhilla.2017. *Kecenderungan Cinderella Complex Pada Wanita Single Yang Mengalami Emotional Blackmail*.Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
- Hanum, Latifa (*et al*), Hubungan Antara Harapan Orangtua Dan Keyakinan Diri Dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan. *Seminar Nasional Psikologi “Aktualisasi Potensi Anak Bangsa Menuju Indonesia Emas*
- Heiman & Kariv. 2005. Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*
- Isthofaiyah, Fauqi Ulumil. 2017.*Pengaruh Self-Efficacy dan Hardiness Terhadap Stres Akademik Santri Kelas VII dan VII Tsanawiyah Pondok Pesantren Nutul Ulum Putri Malang*.Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Juniati, Ayu Safitri.2017.Hubungan Tingkat Stres Dengan Strategi Koping Yang Digunakan Pada Santri Remaja Di Pondok Pesantren Nurul Alimah Kudus.*Prosiding Hefa (Health Events For All)*
- Jurnal Riset Akuntansi. 2016. Vol. 8, No. 2
- Karim,Abdul. 2017. *Problem Solving Ibu dalam Menghadapi Anak dengan Gangguan Autistik*. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, Volume 39, No. 1

- Labola, Yostan A. 2018. Dampak Stres Terhadap Individu dan Organisasi Serta Pengelolaannya. Artikel. Universitas Kristen Satya Lencana
- Lal, K. 2014. Academic Stress Among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Science*. Vol. 5. No. 1
- Lakaev, N. (2009). Validation of an Australian academic stress questionnaire. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, Vol. 19, No. 1
- Lubis, Saiful Akhyar. 2011, *Konseling Islami dan Kesehatan Mental*, Medan: Citapustaka (Media Perintis)
- Mawaddah, Nurul., Elvin, T. 2016. Efektivitas *Group Discussion Therapy* Dalam Menurunkan Stres Remaja Di Mts Pesantren Al-Amin Mojokerto. *Medica Majapahit*. Vol. 8, No. 2
- Marpaung, R, F, H, 2015, *Siblings Rivalry* pada Anak Kembar, Skripsi Universitas Medan Area
- Prayitno, Erman Amti, 2015, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: PT Rineka Cipta
- Riza Mahmud, Zahrotul Uyun. 2016. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres pada Mahasiswa Praktikum. *Jurnal Indigenius*, Volume 5, No. 2
- Salim. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, Volume 4, No. 1
- Sofyan S Willis, 2004, *Konseling Individual dan Praktek*. Bandung: Alfabeta, h. 51
- Sukirno, Agus. 2011, Bimbingan dan Konseling (Kajian Historis dan Prospek Konselor), *Jurnal al-Shifa*, Volume 2, No. 1
- Sukardi, Dewa Ketut. 2008. *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta
- Syafaruddin, (et al), 2019, *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling (Telaah Konsep, Teori dan Praktik)*, Medan: Perdana Publishing
- Tohirin, 2007, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*, Jakarta: PT. Raja Grafindo

Wibowo, W. E. A. (2013). *Upaya Mengatasi Perilaku Membolos Sekolah Melalui Konseling Individual Dengan Pendekatan Behavior Teknik Kontrak Perilaku (Penanganan Kasus Pada Siswa SMP Negeri 4 Rembang)* (Tesis)(Universitas Negeri Semarang)

Undang-undang Nomor 55 Tahun 2007 Pasal 1

<https://tafsirweb.com/1052-surat-al-baqarah-ayat-286>. (diakses pada 12 Februari 2020)

<https://kumparan.com/bandungkiwari/seminggu-4-mahasiswa-di-bandung-mengeluh-depresi-1552126734849908855> (diakses pada 08 Januari 2020)

<https://news.okezone.com/read/2019/10/09/65/2114973/mahasiswa-rentan-depresi-kampus-diminta-miliki-badan-konseling?page=2> (diakses pada 08 Januari 2020)

Lampiran 1

Pedoman Wawancara Terhadap Mahasiswa Baru

1. Apa yang saudara rasakan selama proses pembelajaran berlangsung?
2. Pernahkah saudara merasa bosan saat belajar?
3. Apakah saudara merasa bingung atau tertekan saat proses pembelajaran
4. Apakah saudara merasa marah/jengkel dengan banyaknya tugas-tugas yang diberikan?
5. Apa dampak yang dialami pada tubuh saat proses pembelajaran berlangsung?
6. Apa saudara sering pusing selama proses pembelajaran berlangsung?
7. Apakah saudara sering lelah saat proses pembelajaran?
8. Apa yang saudara pikirkan selama proses pembelajaran berlangsung?
9. Pernahkah saudara mengalami kesulitan untuk fokus pada saat pembelajaran berlangsung?
10. Apakah saudara terbebani dengan semua kegiatan selama pembelajaran berlangsung?
11. Apa yang dilakukan terhadap materi pelajaran yang kurang disukai?
12. Apa penyebab saudara kurang menyukai materi selama proses belajar berlangsung?

Lampiran 2. Catatan Lapangan Hasil Observasi

CATATAN LAPANGAN I

Tanggal : 02 Juni 2020

Waktu : 20:00-21:00 WIB

Tempat : Pasar Bilah II B

Kegiatan : Wawancara I dengan Responden I melalui telepon whatsapp (berlangsung online)

Deskripsi :

Pada hari ini peneliti melakukan wawancara yang pertama dengan Responden I yang bertempat di rumah peneliti dan di rumah Responden I, karena wawancara dilakukan secara virtual mengingat masih berada dalam masa pandemi covid, sehingga seluruh aktivitas kegiatan belajar dan mengajar dialihkan menjadi pembelajaran secara daring. Sebelumnya peneliti dan Responden I telah menyepakati waktu untuk melakukan wawancara yang pertama secara virtual. Responden I sangat senang dengan wawancara yang dilakukan, karena selama ini ia kurang menemukan teman untuk berbagi keluh kesahnya selama menjadi mahasiswa baru. Peneliti juga menjelaskan bahwa wawancara ini terbatas waktu dan jika ingin melanjutkan maka peneliti dan Responden I kembali berdiskusi untuk menyepakati waktu untuk wawancara yang kedua. Setelah kurang lebih 30 menit melakukan wawancara, peneliti dan Responden I menyudahi proses wawancara karena waktu sudah tercukupi. Sebelum mengakhiri wawancara yang pertama Responden I mengatakan bahwa ia ingin melakukan wawancara yang kedua, dan selanjutnya peneliti dan Responden I mengakhiri wawancara yang pertama dengan mengucapkan salam penutup.

CATATAN LAPANGAN II

Tanggal : 03 Juni 2020

Waktu : 20:00-21:00 WIB

Tempat : Pasar Bilah II B

Kegiatan : Wawancara I dengan Responden II melalui telepon whatsapp (berlangsung online)

Deskripsi :

Pada hari ini peneliti melakukan wawancara yang pertama dengan Responden II yang bertempat di rumah peneliti dan di rumah Responden II, karena wawancara dilakukan secara online mengingat masih dalam masa pandemi covid, sehingga seluruh aktivitas kegiatan belajar dan mengajar seluruhnya dialihkan menjadi pembelajaran secara daring. Pada wawancara kali ini peneliti menjelaskan sedikit tentang layanan konseling individu kepada Responden II karena Responden II sebelumnya tidak pernah mengikuti kegiatan mengenai Bimbingan Konseling sewaktu di sekolahnya terdahulu. Sebelumnya peneliti dan Responden II juga telah menyepakati waktu untuk melakukan wawancara ini secara virtual dan Responden II juga sangat senang dengan adanya proses wawancara yang peneliti lakukan. Responden II mengatakan ia juga membutuhkan seseorang yang dapat ia bagi cerita selama menjadi mahasiswa baru, karena kebanyakan dari teman-temannya juga memiliki keadaan yang sama sebagai mahasiswa baru, sehingga akhirnya ia lebih baik untuk menyimpan cerita keluh kesahnya selama menjadi mahasiswa baru hingga wawancara ini berlangsung barulah ia bercerita dengan leganya. Setelah waktu wawancara yang ditentukan telah sampai maka peneliti dan Responden II menyudahi proses wawancara, sebelum berakhir Responden II juga mengatakan ia ingin melanjutkan

wawancara yang kedua dan akan kembali menyepakati waktu untuk wawancara kedua.

CATATAN LAPANGAN III

Tanggal : 04 Juni 2020

Waktu : 20:00-21:00 WIB

Tempat : Pasar Bilah II B

Kegiatan : Wawancara I dengan Responden III melalui telepon whatsapp (berlangsung online)

Deskripsi :

Pada hari ini peneliti melakukan wawancara yang pertama dengan Responden III yang bertempat di rumah peneliti dan di rumah Responden III, karena wawancara dilakukan secara virtual mengingat masih berada dalam masa pandemi covid, sehingga seluruh aktivitas kegiatan belajar dan mengajar dialihkan menjadi pembelajaran secara daring. Sebelumnya peneliti dan Responden III telah menyepakati waktu untuk melakukan wawancara yang pertama secara virtual. Responden III sangat menyambut baik dengan adanya proses wawancara yang peneliti lakukan, karena sebelumnya Responden III juga sangat memerlukan seseorang yang dapat memberikan ia sebuah bantuan untuk masalah yang sedang ia alami. Selama menjadi mahasiswa baru, Responden III kurang memiliki seseorang yang dapat ia bagi untuk berkeluh kesah. Selama proses wawancara berlangsung Responden III terlihat sangat gembira sehingga ia ingin melanjutkan wawancara selanjutnya jika wawancara yang pertama ini telah selesai. Maka peneliti dan Responden III menyudahi wawancara yang pertama dan akan menyepakati waktu untuk wawancara yang kedua diluar dari wawancara yang pertama ini. Karena waktu telah sampai kesepakatan, maka peneliti dan Responden III mengakhiri wawancara dengan salam penutup.

CATATAN LAPANGAN IV

Tanggal : 9 Juni 2020

Waktu : 20:00-21:00 WIB

Tempat : Pasar Bilah II B

Kegiatan : Wawancara II dengan Responden I melalui telepon whatsapp (berlangsung online)

Deskripsi :

Pada hari ini peneliti melakukan wawancara yang kedua dengan Responden I sesuai dengan kesepakatan sewaktu wawancara yang pertama. Proses wawancara kedua berlangsung secara lancar dan Responden I juga telah merasa lebih nyaman dalam proses wawancara, dan peneliti juga memberikan pandangan untuk mengatasi stres akademik yang dialami, dan Responden I tampak menyimak dengan baik apa yang peneliti utarakan. Setelah Responden I mulai merasa cukup dengan wawancara yang kedua ini, dan waktu yang telah disepakati juga telah tiba, maka peneliti dan Responden I mengakhiri wawancara yang kedua, dan akan melanjutkan proses wawancara yang ketiga atau yang terakhir. Peneliti dan Responden I mengakhiri wawancara yang kedua ini dengan salam penutup.

CATATAN LAPANGAN V

Tanggal : 10 Juni 2020

Waktu : 20:00-21:00 WIB

Tempat : Pasar Bilah II B

Kegiatan : Wawancara II dengan Responden II melalui telepon whatsapp (berlangsung online)

Deskripsi :

Pada hari ini, peneliti dan Responden II melanjutkan wawancara, yaitu wawancara kedua yang sebelumnya telah disepakati waktunya bersama. Pada wawancara kedua ini, Responden II terlihat lebih bersemangat dibanding wawancara yang pertama, Responden juga dengan senang hati menyimak apa yang peneliti sarankan terkait dengan masalah yang sedang ia alami, terlihat dari wajahnya yang selalu tersenyum ketika wawancara kedua ini tengah berlangsung. Responden II sangat berterimakasih karena telah diberikan saran, dukungan dan pandangan untuk mengatasi masalah yang ia hadapi sebagai mahasiswa baru. Setelah kurang lebih 30 menit sudah peneliti dan Responden melakukan wawancara, maka peneliti akan menyudahi proses wawancara yang kedua ini. Selanjutnya Responden II mengatakan akan melanjutkan proses wawancara yang terakhir dengan peneliti dan akan menyepakati waktu untuk wawancara kembali. Peneliti dan Responden II mengakhiri wawancara kedua ini dengan saling mengucapkan salam sebagai penutup.

CATATAN LAPANGAN VI

Tanggal : 11 Juni 2020

Waktu : 20:00-21:00 WIB

Tempat : Pasar Bilah II B

Kegiatan : Wawancara II dengan Responden III melalui telepon whatsapp (berlangsung online)

Deskripsi :

Pada hari ini, peneliti dan Responden III melakukan wawancara yang kedua setelah sebelumnya telah menyepakati waktu bersama. Pada saat wawancara yang kedua ini, Responden III terlihat lebih santai dan nyaman selama wawancara kedua berlangsung. Responden III mengutarakan keluh kesahnya selama menjadi mahasiswa baru, kemudian peneliti memberikan masukan-masukan dan pandangan dalam mengatasi masalah yang sedang Responden III alami. Responden III menyimak dengan baik ketika peneliti menjelaskan. Hingga sampai telah sampai pada batas waktu yang telah ditentukan, peneliti dan Responden III menyudahi wawancara yang kedua dan Responden III bersedia untuk melakukan wawancara yang terakhir. Selanjutnya peneliti dan Responden III mengakhiri wawancara II dengan saling mengucapkan salam penutup.

CATATAN LAPANGAN VII

Tanggal : 17 Juni 2020

Waktu : 20:00-21:00 WIB

Tempat : Pasar Bilah II B

Kegiatan : Wawancara III dengan Responden I melalui telepon whatsapp (berlangsung online)

Deskripsi :

Pada hari ini, peneliti dan Responden I melakukan wawancara ke tiga dan akan menjadi wawancara yang terakhir pada penelitian ini. Wawancara ketiga ini, Responden I sudah dapat memilih bagaimana ia akan mengatasi masalah yang ia alami, misalnya: sebelumnya, Responden I tidak terlalu bisa dalam membagi waktu antara mengerjakan tugas dengan pekerjaan rumah, lalu setelah peneliti sarankan untuk membuat *schedule* untuk kegiatan sehari-hari agar waktu yang ia miliki dapat dengan baik digunakan, Responden I mengatakan bahwa ia sudah memiliki *schedule* kegiatan sehari-harinya, sehingga Responden I tidak lagi pusing dalam membagi waktu dan tidak lagi terbebani dengan tugas-tugasnya yang banyak sebagai mahasiswa baru. Dalam proses wawancara ini, peneliti berupaya untuk memberikan pandangan lain dalam menghadapi masalah Responden I, sehingga Responden I mampu menyelesaikan masalahnya. Peneliti tidak memaksakan Responden I harus memilih jalan keluar masalahnya, tetapi peneliti kembalikan kembali pada Responden I agar ia tidak merasa terpaksa yang mana akan menambah masalahnya. Hal ini peneliti lakukan agar kedepannya Responden I dapat memiliki cara pandang yang berbeda dan kemudian mampu mengatasi masalah yang Responden I alami.

CATATAN LAPANGAN VIII

Tanggal : 18 Juni 2020

Waktu : 20:00-21:00 WIB

Tempat : Pasar Bilah II B

Kegiatan : Wawancara III dengan Responden II melalui telepon whatsapp (berlangsung online)

Deskripsi :

Pada hari ini, peneliti melakukan wawancara ketiga dan menjadi yang terakhir dalam penelitian ini dengan Responden II. Saat wawancara ketiga sedang berlangsung, Responden II mengungkapkan terimakasih kepada peneliti karena telah berperan dalam membantunya mengatasi masalah yang Responden II alami. Responden II juga mengungkapkan bahwa ia tak lagi selalu memandang sebuah masalah tidak memiliki jalan keluarnya, Responden hanya perlu mengubah cara pikir dan pandangan terhadap masalah yang ia alami. Peneliti juga berterimakasih karena Responden telah bersedia menjadi subjek penelitian ini. Responden II tidak lagi kesulitan membagi waktu belajar secara daring, mengerjakan tugas, dan mengerjakan pekerjaan rumah, karena sebelumnya Responden II juga mengatakan ia selalu kewalahan dan bingung. Setelah diadakan wawancara pertama dan kedua dan peneliti sarankan untuk membuat *schedule* pembelajaran agar lebih fokus dan tidak banyak waktu Responden II yang terbuang sia-sia. Selanjutnya peneliti dan Responden II mengakhiri wawancara ketiga dengan saling berterimakasih dan mengucapkan salam penutup.

CATATAN LAPANGAN IX

Tanggal : 19 Juni 2020

Waktu : 20:00-21:00 WIB

Tempat : Pasar Bilah II B

Kegiatan : Wawancara III dengan Responden III melalui telepon whatsapp (berlangsung online)

Deskripsi :

Pada hari ini, peneliti melakukan wawancara ketiga dan menjadi wawancara terakhir dalam penelitian ini dengan Responden III. Responden III tampak sedikit sedih karena wawancara ini menjadi yang terakhir, dan ia merasakan ada perubahan yang baik pada dirinya setelah melakukan wawancara yang pertama dan kedua dengan peneliti. Responden III mengungkapkan ia jadi lebih menikmati pembelajaran secara daring dengan banyaknya tugas walaupun dibarengi dengan pekerjaan rumah. Responden III juga mengatakan, bahwa ia jadi lebih sering berkomunikasi dengan temannya setelah peneliti sarankan untuk saling menjaga komunikasi agar ketika banyak tugas, bisa saling memberi masukan dan bantuan pada teman-temannya dan Responden III itu sendiri. Responden III juga lebih bisa dalam membagi waktu antara belajar secara daring, mengerjakan tugas, dan mengerjakan pekerjaan di rumah. Selanjutnya peneliti berterimakasih kepada Responden III karena bersedia menjadi subjek penelitian ini. Peneliti dan Responden mengakhiri wawancara yang ketiga ini dengan saling berterimakasih lalu mengucapkan salam penutup.

Lampiran 3. Catatan Lapangan Hasil Wawancara

Wawancara 1 (Responden 1)

Peneliti : Assalamu'alaikum Aini...

Responden I : Wa'alaikumussalam kak...

Peneliti : Aini sedang apa sekarang..?

Responden I : (tersenyum lalu tertawa kecil) kenapa kak?

Peneliti : sedang apa Aini?

Responden I : nggak ada kak (tertawa)

Peneliti : lagi mengerjakan tugas nggak Aini?

Responden I : nggak kok kak

Peneliti : ohh...

Yaa sebelumnya kakak perkenalan diri dulu ya, nama kakak Nurul Badri..kakak dari BKI 6 semester 8..

Responden I : ohh..iyakak

Peneliti : jadi, sekarang Aini perkenalan diri dulu ya

Responden I : (tersenyum sambil memegang buku, lalu tertawa kecil)

Perkenalkan kak nama saya Aini Zahara, dari BKI 1 semester 2

Peneliti : oh iya, sebelumnya Aini udah pernah mengikuti konseling individu atau belum?

Responden I : (mata melirik ke arah kanan atas) belum kak (sambil menggeleng)

Peneliti : belum ya, jadi ini yang pertama kali..

Responden I : (tertawa kecil) iyakak...

Peneliti : Jadi waktu di sekolah dulu, udah ada belum Bimbingan Konseling di sekolah..

Responden I : udah ada sih kak, tapi kayak nggak berjalan sesuai rencana gitu kak..

- Peneliti : ohh...kayak masih di anggap hanya sebagai polisi sekolah gitu ya
- Responden I :iyakak, kebanyakan
- Peneliti : Jadi sebelumnya Aini, konseling individu ini dibatasi waktu, tapi jika Aini ingin melanjutkan kita bisa menetapkan waktu dilain hari yang akan datang. Jadi untuk pertemuan pertama ini kita batasi maksimal 30 menit saja ya Aini. Karena mungkin Aini sedang belajar juga ya kan, takutnya Aini terganggu
- Responden I :enggak kak (tersenyum simpul)
- Peneliti : jadi sebelumnya gimana perasaan Aini pertama kali masuk kampus, pertama tamat dari sekolah ke kampus itu kan beda lingkungannya gitu, jadi perasaannya gimana waktu itu?
- Responden I : pertama-tama ya saya kaget lah kak (sambil tertawa), sama tugasnya banyak, lagi pun kalau kelompok Aini sendiri yang ngerjain (tersenyum simpul)
- Peneliti : loh, tapi tugas kelompok..kenapa Aini sendiri yang mengerjakan?
- Responden I : (tersenyum) yaa gitulah kak, nggak ada yang bisa diandalkan (mata melirik ke kanan bawah)
- Peneliti : apa itu karna Aini sendiri yang memang mengusulkan diri mau ngerjainnya, kayak misal "udahlah wee aku aja yang ngerjain" atau teman-teman Aini yang memberi tugas itu sama Aini sendiri..
- Responden I : yaa keduanya kak (tertawa sedang)...kadang Aini suka nggak percaya gitulah kak sama temen (mata melirik kesamping sambil tertawa)
- Peneliti : Takut tugasnya nggak selesai gitu ya Aini..
- Responden I : iyakak (mata melirik ke kanan bawah) udah gitu pun kak kurang rapi (sambil tertawa dan menutup mulutnya dengan tangan)
- Peneliti : ok..jadi selama ngerjain tugas itu pernah nggak merasa bingung atau "ihh ini gimana yaa aturan kan ini tugas kelompok, tapi aku sendiri yang ngerjain"..gimana Aini pernah nggak merasa bingung, jengkel, atau gimana gitu.
- Responden I : pernah kak (mata melirik keatas sebentar, lalu menutup mata sebentar) pertama kali,
- Peneliti : pertama kali mengerjakan tugas?

- Responden I : sempat nanya jugak, makalah kan nggak seperti makalah-makalah biasa (tersenyum lebar) itulah kak
- Peneliti : Makalah di sekolah kan sama yang di kampus beda gitu kan, jadi "ih ini gimana" gitu ya Aini
- Responden I : Iya sempat nanyak juga sama kakak kelas jugak, soalnya kan tinggal di asrama, jadi banyak kakak asrama.
- Peneliti : Di asrama UIN?
- Responden I : Iyakak (mebetulkan hijab bagian pundaknya)
- Peneliti : ohh, iyaa
- Waktu pertama kali memang begitu ya, kaget tugasnya banyak sekali, tiap dosen masuk ngasi tugas..
- Responden I : (Tertawa kecil)... Tapi ya nggak papa juga sih kak
- Peneliti : Sudah terbiasa juga sekarang yaa
- Responden I : (Mebetulkan hijab bagian pundak) eee nanti kalau sendiri-sendiri ngerjakannya
- Peneliti : Jadi setiap ada tugas kelompok, kalo kelompok Aini, Aini sendiri yang mengerjakan gitu ya
- Responden I : iya tergantung orangnya lah kak, kalau ada yang bisa ya kayak diandalkan gitu ya bedua,
- Peneliti : Kalau ada yang Aini percaya gitu, "ohh dia ini mungkin bisa"
- Responden I : iya kayak kongsian gitu
- Peneliti : mulai dari pencari bahan makalah, ngedit, ngeprint, Aini semua yang ngerjain?
- Responden I : Kadang iyakak, emm kadang bagi tugas,
- Peneliti : Bagi tugas, nanti bagi-bagi materi ya abistu disatuin, gitukan
- Responden I : Iya bagi-bagi kayak, "kau buat kata pengantar" gitukak, ya kayak gitulah (tertawa lalu melirik ke kanan bawah sebentar)
- Peneliti : Pernah nggak merasa bosan gitu saat ngerjain tugas, atau saat Aini belajar di kampus, bosan karna mungkin materinya kurang dipahami, atau dosennya saat menerangkan nggak jelas atau gimana gitu. Pernah nggak Aini?

- Responden I : (mata melirik ke atas) ngerjain tugas apakak, kelompok pribadi?
(terseyum)
- Peneliti : Iya pribadi kelompok, ataupun waktu belajar gitu ngerasa bosan gitu..
- Responden I : (membetulkan hijabnya dengan cara ditarik kebelakang, lalu tertawa kecil)

Wihh pernah kak, (menahan tawa)
- Peneliti : Sering?
- Responden I : Sama Pak (nama dosen) gitulah kak, iss...

Kan kakak pernah sama Pak (nama dosen) kan kak, (tertawa sambil menutup mulut nya sebentar)
- Peneliti : Iya pernah, iya kak tau
- Responden I : emm udah rajin-rajin gitu ya kan kak, di kasi nilai C...apa nggak jengkel awak kak, iihhh (tertawa) uda tugasnya paling banyak..
- Peneliti : Iya Aini, waktu itu kakak ketemunya di semester (disamarkan)
- Responden I : Ha, terus gimana kak (tertawa kecil, terlihat antusias)
- Peneliti : Ya memang begitu Aini, bapak itu terkenal disiplin.
- Responden I : Iya memang begitu dia kak, (terlihat sedikit murung)

Udah gitu itu masuk di semester satu kak, jadikan kami cara presentasi, jadi kami kan dimarahin kak pas presentasi kelompok (tertawa)
- Peneliti : Sama dosennya?
- Responden I : Iyakak, (sambil mengangguk) diancam nilai C kek gitu kak, sampe nangis-nangis (tertawa lepas sambil menutup mulut dan sedikit menunduk ke arah kanan bawah)
- Peneliti : Jadinya, nilai yang Aini dapat berapa?
- Responden I : Dapat B kak, diubah pas semalam itu kosmanya melapor..
- Peneliti : Iya memang begitu, kosmanya bertanggung jawab itu namanya..
- Responden I : Iyakak, kakak cuman sekai sama bapak itukan?

Peneliti : Iya, cuma semester (disamarkan) aja...

Responden I : Semester (disamarkan) ngapain kak, (tertawa)

Peneliti : Semester (disamarkan) ya udah mulai terbiasa dengan banyaknya tugas, dan udah mulai mengenal dunia perkampusan lebih luas, jadi bisa manage diri biar jangan terlalu kepikiran kali gitu. Kan terkadang karena kakak dulu alumni pondok, jadi tugas anak pondok dulu ndak sebanyak anak sekolah umum biasanya...nah saat masuk dunia kampus kan tugas udah beda, sempat bingung juga di semester pertama, karna masih proses adaptasi dengan teman, tugas, lingkungan kampus gitu, cuma lama-lama kan jadinya terbiasa sendiri dengan rutinitas yang seperti itu.

Responden I : Capek iya kan kak (tertawa kecil)

Peneliti : (tersenyum)

Responden I : Kirain jurusan BK itu enak tau kak, orang kerjanya kan cuma duduk-duduk (kepala sedikit miring dan mimik wajah terlihat sedikit sedikit sedih)

Peneliti : Iya, kakak juga dulu mikirnya seperti itu Aini.
Jadi kalau Aini bosan waktu mengerjakan tugas, Aini biasanya melakukan apa untuk mengantisipasi kebosanan Aini.

Responden I : Ya Aini jalan-jalan lah kak gitu (mata melirik ke atas sebentar) walau sendiri ya nggak papa (tersenyum simpul lalu tertawa)

Peneliti : Sendiri?

Responden I : Iyakak, sering (mata melirik ke bawah)

Peneliti : Aini asli orang Medan kah?

Responden I : Langkat kak...

Peneliti : Oo, Langkat. Jadi ini masih di kampung ya

Responden I : Iyakak (tertawa) corona

Peneliti : Ohh..iya kan

Responden I : Jadi nyusun skripsi nya VC kak, nggak langsung ke tempatnya?

Peneliti : Kalau menyusun skripsi nya bisa dirumah, kalau seminar proposal, ujian kompri, masih dengan daring.

Responden I : Wih, (tersenyum) lebih enak mana kak (tertawa kecil) langsung atau via daring kayak gini

Peneliti : Dua-duanya sama enakunya Aini, dan masing-masing juga ada kelebihan dan kekurangannya kan...

Responden I : (tertawa)...

Peneliti : Aini lagi banyak tugas nggak?

Responden I : Enggak sih kak...baru dua kak (tertawa kecil)

Peneliti : Jadi Aini kalau belajar gitu kan, di waktu banyak tugas itu berdampak nggak sama fisik Aini, gitu. Mungkin karna banyaknya tugas jadi Aini merasa kecapean, sakit kepala dan bahkan sakit berkelanjutan gitu, pernah nggak?

Responden I : (Mata melirik ke atas lalu tersenyum)
Pernah kayaknya kak (mata melirik ke bawah dan tersenyum)

Peneliti : Pernah ya..

Responden I : Iyakak, pernah kak pernah.

Peneliti : Sakitnya sampai sehari-hari atau hanya sakit kepala biasa?

Responden I : Cuma nangis kak (tertawa sambil menarik hijabnya kebelakang),

Peneliti : Karna sangkin emosionalnya saat ngerjain tugasnya.

Responden I : Iyakak, pernah Aini begadang juga sering. Udah biasa jadinya kak

Peneliti : dulu waktu sekolah sering begadang?

Responden I : enggak kak, kuliah ini aja begadang (tertawa)

Peneliti : Terus Aini, waktu belajar di kampus gitu pas dosennya menjelaskan atau saat dikasi tugas gitu Aini merasa pusing dengan tugas yang diberikan

Responden I : (Mata melirik ke arah atas berputar satu kali lalu tertawa)
Kayaknya pernah kak, kalau tugasnya nggak jelas gitu, apa yang disuruh dosennya.

Peneliti : mau nanya nggak berani yaa

Responden I : iya, uda gitu kawan semua nanyak awak gitukan kak, padahal Aini pun gaktau gitu kak (tertawa)

- Peneliti : ooh, Aini di kelas bias dikatakan aktif ya kalau dikelas..
- Responden I : nggak aktif kali sih kak aku, soalnya jiwa ini masih pemalu (sambil menunjuk diri sendiri lalu tertawa). gak berani ngomong gitu kak, takut salah..udah gitu gerogi kak (sambil melirik kearah bawah)
- Peneliti : kalau di kampus memang kalau malu-malu nanti malah gak dapat nilai aini,
- Responden I : iyakak
- Peneliti : kan dosen juga sering bilang dikelas, gak apa-apa salah yang penting berani nyampein dikelas itukan suatu nilai tambahan bagi dosennya liat kita, gitu.
- Responden I : (mata melirik kea rah bawah)
iyakak itu takutnya salah, gitu...
- peneliti : memang harus diberanikan saat dikelas menyampaikan pendapat, yang harus diubah dari diri kita, takut nanti salah, nanti diketawain kawan kelas, atau semacamnya..padahal kan orang juga tidak begitu peduli dengan apa yang kita sampaikan atau bagaimana kita menyampaikannya. karna kalo rasa takut dan malunya berlebihan sampe kapan iya kan kita bakal berani menyampaikan pendapat, begitulah aini..
karna nggak selalu jawaban yang dibutuhkan dosen, tapi keberanian kita dalam menyampaikan pendapat yang dosen mau...
- Responden I : iyakak (tertawa lalu melirik kea rah bawah) kadang kek gitu sih kak pemikiran, tapi mau nyobak tu kayaknya masih takut gitu kak (tertawa)
- Peneliti : ya mulai sekarang harus mulai bernikan diri yaa...
sebenarnya yang paling berperan penting itu mindset dari diri kita sendiri Aini, yakinkan diri berani ngomong di depan kelas, walaupun deg-degan tetap tersampaikan apa yang kita ingin bilang, tapi percayalah setelah menyampaikan pendapat kita itu ada rasa lega tersendiri kan...
- Responden I : kadang juga iri kan kak sama kawan..bahasanya gak jelas tapi dia selalu berani pede menyampaikan pendapatnya dikelas
- Peneliti : iya, memang harus begitu walaupun apa yang ingin disampaikan sudah tersusun rapi dikepala, tapi saat kita utarakan tidak sesuai tidak apa-apa, kita mealtih keberanian kita terlebih dahulu dalam menyampaikan pendapat di kelas. Nah, setelah itu nanti akan terbiasa gak malu atau gak takut lagi untuk ngomong didepan kelas gitu aini...
- Responden I : (tertawa sambil menarik jilbabnya kebelakang) iyakak...
- Peneliti : iya begitulah aini, menjadi mahasiswa ini bukan hanya tentang tugas, tapi juga keberanian kita untuk berbicara di depan kelas,

jangan sampai karena hal itu bias menghambat proses belajar Aini nantinya gitu. Takutnya jadi kepikiran kan bias jadi gak fokus dengan mata kuliah lain.

Responden I : iyakak, nanti aini cobalah untuk beranikan diri ngomong atau ngasi pendapat di depan kelas

Peneliti : oke kalo begitu Aini, dicoba ya berani lagi

Responden I : (tersenyum) iyakak

Peneliti : oke aini, mungkin pertemuan pertama kita sampai disini dulu yaa, untuk pertemuan selanjutnya nanti kita diskusikan lagi yaa..

Responden I : (tersenyum) iyakak, nanti kita VC lagi ya kak

Peneliti : Iyaa, kita akhir yaa
Assalamu'alaikum..

Responden I : wa'alaikumussalam kak...

Wawancara 2 (Responden 1)

Peneliti : Assalamu'alaikum Aini

Responden I :wa'alaikumussalam kak

Peneliti : gimana kabarnya Aini

Responden I : Alhamdulillah, sehat kak

Peneliti : ok Aini, disini kita melakukan pertemuan kedua setelah konseling pertemuan pertama kemarin itu, Aini gimana kabarnya?

Responden I : iyakak

Alhamdulillah sehat kak (tertawa)

Peneliti : Aini sedang apa sekarang..

Responden I : Lagi duduk-duduk ajakak, baru siap makan

Peneliti : ohh iya,

Responden I : iyakak

Peneliti : oke Aini, sebelum kita mulai ada nggak nih yang ingin Aini sampaikan sama kakak?

Responden I : ehehe, (tertawa) apa ya kak

Oh iya, kakak apa kabar?

Peneliti : Alhamdulillah baik Aini

Responden I : Alhamdulillah, kakak makin cantik Aini liat

Peneliti : (tertawa) mungkin efek cahaya lampunya lagi bagus Aini

Responden I : (tertawa)

Peneliti : oh iya, gimana perasaan yang Aini rasakan sekarang ?

Responden I : Alhamdulillah udah lebih mendingan kak, Aini merasa lebih lega setelah pertemuan pertama kemarin

Peneliti : Alhamdulillah, Aini jadi ada kawan cerita ya kan

Responden I : iyakak, (tersenyum)

Peneliti : tugasnya sekarang masih banyak atau gimana Aini?

Responden I : tugas udah tinggal tugas mau ujian aja kak, karna sebentar lagi kan kami ujian semester kak

Peneliti : ohiya iya, ujian semester ya kan

Responden I : iyakak

Peneliti : gimana harapan Aini untuk tugas semester ini

Responden I : Ya, semoga aja hasilnya bisa memuaskan kak...

Peneliti : ada target yang ingin dicapai, ntah misal IP semsester ini harus segini gitu?

Responden I : Ada sih kak, tapi masih kurang yakin...

Peneliti : Harus yakin Aini bisa, apalagi masa daring ini kan yang dinilai kemungkinan besar kan hanya dari tugas-tugas yang dikerjakan dan dikirimkan kan, ayo coba Aini semaksimal mungkin berusaha yang terbaik

Responden I : (tersenyum) iyakak, Aini udah nyoba untuk lebih tenang kalau ngerjain tugasnya,

Peneliti : Iya, mungkin dengan seperti ini Aini lebih bisa mengekspresikan diri melalui tugas-tugas Aini, karna kan kemarin Aini bilang kurang aktif dikelas karena masih malu, nah disini Aini bisa lebih menguasai kan cara untuk cari nilai lebih,

Responden I : iyakak, (tersenyum) semoga tugas-tugas yang udah Aini kerjain bisa mendapatkan nilai yang sesuai diinginkan ya kak...

Peneliti : Aamiin...

Responden I : Aamiin (tersenyum)
(Sambil melirik ke arah samping)

Peneliti : Aini lagi sama siapa ?

Responden I : inikak, sama abang

Peneliti : ohh,

Responden I : iyakak, kakak cantik kali malam ini, Aini kayak gembel (sambil tertawa)

Peneliti : Yah, kak juga biasa aja kok malam ini (tertawa) ada-ada aja Aini ini, Aini juga masih tetap manis kok

Responden I : (tertawa)

Peneliti : udah bersiap lah ya menyambut semester 3 ini

Responden I : iyakak, makin banyak tugas nanti ya kak

Peneliti : ya, kalau tugas itu kan tergantung dosennya juga terkadang, tapi inikan masih tetap daring kemungkinan...

Responden I : iyakan kak, tahun depan baru masuk kampus kayaknya

Peneliti : iya dengar-dengarnya begitu

Responden I : oiyakak, Aini mau nanya boleh kak

Peneliti : boleh, boleh tanya aja

Responden I : gimana kak yang KKN daring itu kak, lebih enak KKN sekarang atau KKN waktu orang kakak...

Peneliti : wah, kalau kakak bilang sih, lebih enak KKN waktu orang kakak, karna kan langsung ke daerah-daerah yang sama sekali belum pernah kita kunjungi, jadi pengalamannya itu banyak

Responden I : iyakan kak, kalau daring ini hanya gitu-gitu aja ya kak

Peneliti : ya, karna keadaan juga ngak memungkinkan juga untuk terjun ke daerah tempat KKN itu secara langsung ya kan

Responden I : iyakak (mengangguk)

Peneliti : iya, kak juga belum konfirmasi gimana sistem KKN daring ini, nanti kak coba cari tahu sistemnya ya Aini

Responden I : iyakak, Aini juga penasaran apa aja yang di lakukan selama KKN DR itu, makanya Aini nanya kakak (tertawa)

Peneliti : iya Aini, nanti coba kak tanyakan

Setau kakak, mereka kalau membuat suatu kegiatan itu di sebarakan di semua sosial media, kayak FB, IG, YT, dan lain mungkin. Tapi untuk lebih jelasnya nanti kita tanya yaa

Responden I : iyakak, pengalaman kakak waktu KKN gimana kak

Peneliti : pengalamannya banyak sekali enak nya Aini, apalagi daerah KKN tempat kakak itu warga sekitarnya ramah dan baik-baik semuanya

Responden I : wah, enak ya kak (tersenyum)

Itu kak anak brpa orang satu jurusan,

Peneliti : ya tergantung pembagiannya juga Aini, ada yang beberapa orang, ada yang satu orang juga perjurusan, karna semua jurusan di UIN itu kan di gabung dalam satu kelompok kalau KKN

Responden I : ohh ,gitu ya kak. Itu ke sekolah semua kan kak

Peneliti : bukan, bukan ke sekolah semua, programnya ada macem-macam, ada yang untuk ke sekolah, ada juga yang untuk ke desa, gitu

Responden I : oh iyakak

Peneliti : kenapa Aini, udah nggak sabar ya mau KKN?

Responden I : (tertawa)

Peneliti : ya di nikmati dulu Aini proses belajar yang sekarang, belajar buat ngerjakan tugas yang sebaik mungkin, belajar kenal lingkungan kampus, atau juga kawan-kawan kelas

Responden I : iyakak, tapi sekarang karena masih daring jadi agak tertunda mengenal kampus (tertawa)

Peneliti : wah, iya memang, tapi nggak harus di tunda kan juga ya Aini, Aini bisa juga cari artikel yang menjelaskan tentang kampus, atau bisa tanyak kakak tingkat yakan, dan usahakan juga untuk tetap

saling berkomunikasi dengan teman sekelas, agar nanti jika kampus telah buka kembali nggak terlalu canggung lagi dalam memulai komunikasi dengan teman yang lain.

Responden I : iyakak, kadang memang kalau ada yang kurang jelas Aini juga tanya teman tentang tugas-tugas gitu kak..

Peneliti : Aini masih sering kebingungan kah kalau ngerjain tugas sekarang, selama metode daring ini, atau gimana ?

Responden I : udah mulai terbiasa sih kak, karna juga kan Aini biasa udah ngerjain tugas sendiri (tertawa) apalagi bentar lagi mau libur, jadi makin semangat ngerjakan tugasnya kak

Peneliti : oh, iya syukurlah Aini udah makin semangat ya ngerjakan tugasnya, yakin kalau Aini bakal membuat tugas semampu dan sebaik mungkin ya Aini

Responden I : (tertawa) aamiin kak, InsyaAllah (tersenyum)

Peneliti : Sekarang, udah lebih terbiasa ya sama tugas-tugas, bahwa tugas itu kalau di kerjakan pasti siap, jangan terlalu di pikirin tapi dikerjakan ya Aini, pelan-pelan jangan terlalu di bawa jadi beban pikiran

Responden I : iyakak (tersenyum)

Peneliti : untuk pengerjaan tugas, Aini buat jadwal sendiri atau gimana ?

Responden I : kalau untuk jadwal ngerjakan tugas sendiri belum ada kak, (tertawa)

Peneliti : ohh, iya coba aja buat schedule untuk ngerjakan tugas ya kan, biar lebih bisa teratur dan maksimal hasilnya

Responden I : iyakak, Aini belum bisa sih manage waktu untum ngerjain tugas sendiri sebenarnya (tertawa)

Peneliti : iya coba aja buat dulu yang simple untuk schedulanya, biar jadi rutinitas sehari-hari dan waktu yang ada nggak sia-sia lagi

Responden I : iyakak, guru Aini juga dulu pernah nyaranin buat schedule belajar atau kegiatan seharu-hari gitu, tapi belum ada dibuat hehehe... (tertawa)

Peneliti : iya, bagus itu. Karna berpengaruh memang sama kegiatan yang bakal kita lakuin sehari-hari

Responden I : (tersenyum) iyakak

Peneliti : oke dek, semoga apa yang kita lakukan ini ada manfaatnya buat kita berdua, dan juga nanti boleh dicoba buat schedule belajarnya aini agar lebih teratur kan rutinitas sehari-harinya

Responden I : (tersenyum) iyakak,

Peneliti : mungkin pertemuannya kita cukupkan sampai disini dulu ya aini.. semoga kedepannya aini bias melakukan apa yang aini inginkan sebelumnya, dengan keyakinan diri dan juga berani, jangan melulu takut salah duluan, tapi beranikan diri aja dulu..

Responden I : (tertawa) iyakak, aini bakal coba untuk mengaplikasikannya dikelas nanti (tersenyum)

Peneliti : Aamiin...
kita akhir ya Assalamu'alaikum

Responden I : Wa'alaikumussalam

Wawancara III (Responden I)

Peneliti : Assalamu'alaikum...

Responden I : Wa'alaikumsalam kak (tersenyum)

Peneliti : Gimana kabar hari ini Aini...

Responden I : Alhamdulillah, makin baik kak, apalagi setelah wawancara kedua kemarin (tersenyum)

Peneliti : Alhamdulillah kalau begitu, jadi sekarang Aini udah nggak merasa terbebani lagi dengan tugas-tugas sebelumnya?

Responden I : (tertawa kecil) Alhamdulillah iya kak,

Peneliti : syukurlah kalau begitu ya Aini..

Baik ini, ini adalah wawancara terakhir kita dalam penelitian ini ya Aini, sebelumnya kak mau mengucapkan terimakasih karena telah menjadi salah satu Responden dalam penelitian ini.

Responden I : iyakak, Aini juga mau berterimakasih karena wawancara ini dapat membantu Aini dalam menyelesaikan masalah yang sedang Aini

hadapi sekarang, karena juga sebelumnya bingung kan kak mau minta saran atau mau cerita sama siapa (tertawa)

Peneliti : iya, sebagai mahasiswa baru terkadang memang membutuhkan seseorang yang bisa memberikan arahan dan bantuan, karena juga masih dalam proses adaptasi dengan lingkungan kampus kan...

Responden I : iyakak, makanya itu. Terimakasih ya kak (tersenyum)

Peneliti : iya Aini..

Oiya, bagaimana dengan tugasnya sekarang Aini,

Responden I : oiya kak, sekarang Aini udah nyoba buat jadwal belajar, jadi biar nggak repot lagi

Peneliti : ya Aini, biar waktu di rumah juga nggak terbuang sia-sia ya kan, jadinya lebih teratur dan nggak pusing lagi bagi waktunya.

Responden I : iyakak (tertawa)

Peneliti : sekarang lebih tenang lagi dalam menghadapi tugas yang banyak ya Aini,

Responden I : (tertawa) yaa gitulah kak, nggak terlalu bingung. Karena pesan kakak waktu itu kan, ya kerjain aja tugasnya, jangan dipikirkan banyak tugas tapi nggak di kerjain ya itu yang bisa buat pusing.

Peneliti : iya memang Aini, makanya lebih baik kerjakan saja semampu kita, jika memang benar-benar tidak mampu, barulah minta bantuan sama kawan ya kan.

Responden I : iyakak, hehe (tertawa kecil)

Peneliti : sekarang kan udah lebih tenang ni, jadi ngerjain tugasnya juga udah dinikmati lah yaa,

Responden I : (tertawa) iyakak, selama ini Aini sering kali bingung, trus juga nggak punya kawan sharing, jadi bingung-bingung sendiri. Tapi sekarang udah Alhamdulillah lah kak, udah ada kakak juga yang bantu Aini ...

Peneliti : iya Aini, syukulah kalau begitu

Nanti setelah wawancara ini selesai Aini masih boleh kok menghubungi kakak kapanpun, mau nanya boleh kok..

Responden I : Iyakak, nggak apa-apa ya kak Aini hubungi lagi nanti

Peneliti : Iya Aini, malah kak senang gitu bisa bantu Aini, karena kak juga dulu kan pernah jadi mahasiswa baru, jadi mungkin sedikit banyaknya proses dan kejadian yang kita alami mungkin sama, dan beda waktu aja..

Responden I : (tertawa kecil) iyakak..kak dulu ya kan yang ngerasain jadi mahasiswa baru dulu gimana.

Peneliti : Iya, jangan sungkan yaa

Responden I : Siap kak, tapi kak nanti jangan bosan ya kalo Aini tanyain..

Peneliti : InsyaAllah, nggak lah Aini...biar Aini nggak merasa sendiri sebagai mahasiswa baru, apalagi masa sekarang kan via online, jadi nggak ada kawan dekat yang bisa diajak ngumpul untuk saling cerita ya kan..

Responden I : Iyakak, bener banget pun kak.

Peneliti : Mungkin wawancara ketiga kita ini kita cukupkan sampai disini aja ya Aini, semoga apa yang kakak sampaikan bisa bermanfaat, dan jika kakak sebelumnya ada salah kata yang kurang berkenan dihati Aini, kak minta maaf yaa..

Responden I : Ihh, iyakak (tersenyum) Aini juga mau bilang makasihhh banyak karena udah mau dengarkan Aini, ngasi Aini saran, dan mau ditanya-tanyain kak, walau mungkin itu ganggu kakak

Peneliti : nggak kok Aini, waktu kak selalu terbuka untuk Aini nanti setelah ini. Makasih banyak ya Aini,

Responden I : Iyakak, makasih banyak juga ya kak..semoga sukses ya kak

Peneliti : Aamiin...Aini juga yaa
Assalamu'alaikum

Responden I : Aamiin...
Wa'alaikumusalam kak...(tersenyum)

Wawancara 1 (Responden2)

Peneliti : Assalamu'alaikum...

Responden II : Wa'alaikumussalam kak
(sambil berjalan)

Peneliti : lagi sibuk kah?

Responden II : (tertawa sambil membetulkan hijab)
Nggak kak,

Peneliti : Sebelumnya kak perkenalkan diri kam dulu yaa,
Nama kakak Nurul Badri, kakak mahasiswa BKI semester 8,

Responden II : iyakak, nama saya Siti Faridah Batubara, saya jurusan PAI semester 2.

Peneliti : oke dek...

Oiya, sebelumnya adek udah pernah ikut konseling individu belum?

Entah waktu di sekolah dulu...

Responden II : Konseling individu ya kak..

Peneliti : Iya konseling individu..pernah belum?

Responden II : enggak kak, (sambil menggeleng kepala)

Peneliti : belum yaa

Responden II : belum pernah kak (tersenyum)

Peneliti : Oke, jadi konseling individu ini ialah salah satu layanan dalam BK, dalam konseling individu ini kegiatannya langsung secara tatap muka antar klien dan konselor yang saling berinteraksi untuk mengentaskan masalah yang di hadapi klien, nah dalam konseling individu ini dibatasi waktu, adapun jika klien masih ingin melakukan pertemuan bisa kita diskusikan untuk bertemu kembali sesuai dengan kesepakatan kita.

Responden II : oo, iyakak...

Peneliti : iya dek, jadi boleh kita mulai yaa sekarang wawancaranya...

Responden II : Oke kak...silahkan

Peneliti : Gimana perasaan adek sekarang setelah jadi mahasiswa?

Responden II : pertama nya seneng sih kak, karna kan udah jadi mahasiswa gitu (tersenyum)

Tapi pertama-tama nya aja kak, pas udah masuk terus banyak tugas ternyata tak sesuai ekspektasi sebelumnya (tertawa)

Peneliti : Iyaa, pastinya saat udah jadi mahasiswa sangat jauh beda sama saat jadi siswa

Responden II : Iyakak, itulah ternyata...(tertawa)

Peneliti : Nah, selama proses pembelajarannya gimana, beda nggak sama sewaktu di sekolah dulu? Dan apa yang adek rasakan?

Responden II : oo iyakak(mata melirik ke arah atas) waktu belajarnya udah beda kali waktu sekolah dulu kak, beda dari cara belajarnya, terus juga tugas-tugas kuliahnya juga udah beda waktu disekolah dulu kak...tugas nya juga harus nyari sendiri kak, beda dosen beda tugas gitulah kak..

Peneliti : Iya, kalo kuliah ini lebih untuk melatih diri sendiri ya kan..

Responden II : iyakak (sambil mengangguk)

Peneliti : terus, selama kuliah ini pernah nggak merasa bosan?

Responden II : (tertawa lebar) pernah kak,

Peneliti : Nah bosennya itu kira-kira kenapa dek?

Karna mata kuliah nya kurang disukai atau kurang suka dengan dosen yang memberi materi atau gimana?

Responden II : bosennya itu karna gini sih kak, kadang kan tugas yang dikasi dosen itu nggak semua dijelaskannya gitu, jadi awak bingung sendiri gimana ngerjainnya...akhirnya jadi bosen sendiri gitu kak, mau nanya kawan kadang kawannya pun nggak paham dengan tugas itu..gitu (sambil menggaruk hidungnya)

Peneliti : Iya mungkin karna adek baru jadi mahasiswa jadinya masih ngerasa malu ya untuk nanya sama kawan-kawan. Jadinya kurang paham gitu

Jadi untuk mengatasi rasa bosan adek gimana itu?

Responden II : Biasanya kak (mata melirik ke arah atas) ya di tinggalkan dulu tugas-tugas itu kak, entah main dulu abistu baru lanjut ngerjakan tugas lagi...atau ke tempat kawan kos gitu kak ngumpul-ngumpul dulu..

Peneliti : oiya, adek kuliah tinggalnya di kos atau gimana?

Responden II : ngekos kak

Peneliti : ohh ngekos yaa, kalo kuliah naek angkot atau kendaraan sendiri?

Responden II : Iyakak, kalo kuliah kadang naek angkot kak kadang naek ojek online.

Peneliti : Oo,iyalah dek. Selama pembelajaran ini sering nggak merasa tertekan dengan banyaknya tugas yang diberikan dosen? Atau tertekan dengan banyaknya peraturan dari dosen itu sendiri...

Responden II : Tertekan kayaknya pernah lah kak, karna ya kadang gitu kak, karna kurang paham sama tugas-tugas itu, belum siap tugas yang satu udah datang lagi tugas yang lainnya (tertawa)

Peneliti : kalo udah ngerasa seperti itu, apa adek nggak coba untuk nanya sama dosennya tentang tugas-tugasnya?

Responden II : (mata melirik ke arah samping, lalu ke atas, lalu ke samping)

Kalo nanya langsung nggak pernah sih kak, karna nggak berani juga, ya kadang kawan kelas yang lain lah kak yang nanya, abistu baru di kasi tau ke kawan-kawan.

Peneliti : iya seperti kosmanya yang nanya gitu ya,

Responden II : Iyakak (sambil mengangguk)

Peneliti : biasanya adek aktif dikelas?

Responden II : nggak juga sih kak, ya kadang-kadang aja, karna kak kadang bingung juga di kelas. Belum lagi bagi waktu antara tugas sama pekerjaan lainnya. Apalagi selama daring ini kak, kan tugas terus yang di kasi, materinya kita semua nyari sendiri.

Peneliti : iya, beda sama tatap muka ya. Kalo kuliah tatap muka kan bisa dinilai dari keaktifan di kelas, kehadiran tepat waktu, atau juga disiplinnya gitu ya kan, yang biasanya banyak jalan untuk nyari nilai tapi ini hanya berpacu sama tugas ya kan.

Responden II : Iyakak, itulah...apa nggak makin turun nilai awak kan kak, udah lah banyak tugasnya.

Peneliti : Iya keadaan sekarang ini, belum memungkinkan lah untuk tatap muka.

Responden II : (tertawa sambil mengangguk) iyakak,

Peneliti : Rindu sama kawan-kawab udah, rindu suasana di kelas juga ya kan...

Responden II : hahaha, (tertawa) iyakak, dah rindu kali pun...

Peneliti : Sama kawan-kawan dikelas adek gimana, akrab ke semua kah atau punya satu kawan aja yang udah akrab banget?

Responden II : (mata melirik ke arah samping)

Kalo kawan akrab semua di akrabin sih kak, ya sama yang ini bekawan, sama yang disana bekawan, karna kan masih awal kak jadi untuk kawan yang udah akrab kali belum ada sih kak, masih biasa-biasa aja semuanya.

Peneliti : semua tetap saling komunikasi lah ya kan.

Responden II : iyakak (sambil mengangguk)

Peneliti : sekarang kan udah semester dua nih, nah lebih banyak tugas sewaktu semester satu atau dua sekarang?

Responden II : (mata melirik ke arah samping bawah)

Tugas sama banyaknya sih kak, cuma bedanya kalo sekarang lebih banyak tugas yang di ketik kayak makalah, atau semacamnya gitu, kalo dulu kan tugas nya sama presentasi juga, jadi masih banyak yang tugas kelompok, kalo sekarang udah lebih sendiri-sendiri aja.

Peneliti : Nah, sewaktu banyak tugas itu pernah merasa marah sama diri sendiri kenapa tugasnya bisa sebanyak itu gitu atau jengkel sendiri, atau bingung juga mau nanya siapa, jadinya marah nggak jelas sendiri gitu.

Responden II : (mata melirik ke atas) emm pernah sih kak, jengkel gitu kenapa tugasnya nggak siap-siap gitu (sambil mengangguk-angguk) belum lagi tugas dari satu dosen yang harus selesai cepat, atau tugas yang dari dosen lain yang belum paham awak gitu kak...

Peneliti : mau nanya sama yang lain juga segan yaa

Responden II : iyakak, jadi bingung sendiri awak nya itu lah yang bikin jengkel.

Peneliti : Nggak coba aja gitu tanya sama kawannya gimana, kan biar lebih jelas dan ada kawan sharing juga.

Responden II : ya kadang kawan awak di tanyai dia juga bingung kak, jadi sama-sama bingung kak...

Peneliti : Jadi untuk mengurangi rasa jengkel sama banyaknya tugas adek gimana biasanya, apa yang adek lakuin? Entah istirahat sejenak, atau refreshing diri sendiri jalan-jalan keluar gitu

Responden II : kalo aku sih kak aku tinggalin dulu sih kak, kerjain dulu hal lain biar hilang sejenak rasa jengkel karna banyak nya tugas ini, karna kalo dilanjutkan makin pening nanti kak..

Peneliti : Iya memang baiknya begitu. Cari dulu kegiatan atau hal yang bisa mengurangi rasa jengkel karna banyaknya tugas itu. Selanjutnya kerjakan lagi lanjutkan tugaskan pelan-pelan sambil menenangkan pikiran sejenak ya kan...

Responden II : iyakak gitulah (sambil mengangguk)

Peneliti : Iyaa, jadi ini lebih banyak juga waktu luang ya kan

Responden II : nggak juga kak, makin nambah karna kan tugas kuliah lagi, dirumah juga ada kerjaan kan kak..jadinya nambah

Peneliti : iya, lebih baik atur waktunya yang baik biar nggak terlalu kejar-kejaran sama tugas yang udah menanti ya

Responden II : Iyakak, tapi banyak kali udah tugasnya (tertawa lebar)

Peneliti : Iya itulah, harus bisa kita atur waktu nya, jangan sampe membuat kita down sendiri.

Responden II : iyakak itulah...

Peneliti : atau lebih baik buat schedule jadwal kegiatan biar semua lebih terjadwal kan

Responden II : iyakak (tersenyum) nanti lah di coba, heheh (tertawa)

Peneliti : Nah, gimana perasaannya kan ini udah selesai ujian, legakah perasaannya atau masih kurang semangat karna IP nya menurun atau mungkin udah menyusun semangat baru untuk memperbaiki IP nya

Responden II : emm yaa (mata melirik kesamping) masih mikir kak, kok bisa turun (tertawa) masih nggak semangat juga sih kak, karna belum tau juga kapan bisa tatap muka kan, makanya masih yaahh gitulah kak (tertawa)

Peneliti : Ya harus semangatn diri ya dek, karna kan masih awal, untuk memperbaiki itu perjalannya juga masih panjang, masih bisa banget diperbaiki dari sekarang...mulailah dengan hal-hal kecil seperti buat jadwal kegiatan biar lebih teratur ngerjakan tugas kuliah dan rumah...

Responden II : Iyakak, (tersenyum)

Peneliti : nggak papa, mulai dari sekarang coba untuk yakinkan diri bisa kok untuk naikin IP yang kemaren sempat turun ya kan...

Responden II : (tersenyum sambil mengangguk) iyakak iyaa, hehehe

Peneliti : Sewaktu pertama masuk kuliah, sempat bingung nggak atau terkejut dengan sistem pembelajaran yang ada di kampus, kan masih peralihan dari sekolah ke kampus, jadi sistem belajarnya juga masih lebih biasa yang di sekolah kan dari yang di kampus.

Responden II : sempet bingung juga kak, kaget juga..ohh kayak gini ya belajar di kampus gitu kak (tertawa) kirain kayak yang diliat di tv hehehe (tertawa) nyatanya nggak ya kak...

Peneliti : Iyaa, yang di tv dengan kenyataan ya jauh berbeda dek.

Responden II : Itulah rupanya kak...

Trus pun kehidupan mahasiswa juga udah beda, lingkungannya, belajarnya, guru-gurunya, tugasnya yang makin banyak kak,

Peneliti : iya, karna kan makin naik tingkat ujiannya juga beda, pembelajarannya juga udah tingkat tinggi, karna kan udah mahasiswa...

Responden II : Emm, iyakak (mengangguk)

Peneliti : Oke dek, mungkin pertemuan pertama ini kita cukupkan sampai disini dulu yaa, untuk selanjutnya kita akan diskusikan lagi untuk pertemuan berikutnya, tetap semangat jangan sampai patah semangat karna IP nya turun yaa, perjalan adek kan masih panjang, masih banyak waktu untuk memperbaiki...

Responden II : (tersenyum) iyakak..hehehe

Peneliti : kak akhiri yaa, Assalamu'alaikum

Responden II : Wa'alaikumussalam kak

Wawancara II (Responden 2)

Peneliti : Assalamu'alaikum dek...

Responden II : Wa'alaikumussalam kak (tersenyum)

Peneliti : gimana kabarnya hari ini dek..

Responden II : Alhamdulillah lebih baik kak..

Peneliti : Alhamdulillah...dari pertemuan pertama kemarin sudah ada merasa lebih baikan kah?

Responden II : Alhamdulillah, sudah kak... merasa lebih lega sedikit (tersenyum)

Peneliti : Alhamdulillah...ya pertemuan ini kita lanjutkan lagi yaa..seoga adek kedepannya akan merasa lebih baik dan merasa lebih lega lagi yaa..

Responden II : Aamiin...makasih kak (tersenyum)

Peneliti : Iya, sama-sama..kita langsung aja yaa

Kalau selama kuliah ini sering nggak merasa pusing, kan kalau di sekolah bisa kita katakan tugasnya masih santai, jadi masih bisa diatasi..tapi selama kuliah ini karna banyak tugas jadi sering pening kepala atau sakit yang lain?

Responden II : emm (mata melirik ke arah samping), kalo pening kadang-kadang kak, kalo jumpa tugas yang sama sekali nggak ngerti, tapi kadang-kadang aja kak (mata melirik ke arah atas, lalu ke samping sambil berbicara)

Peneliti : Yaa, harus dijaga juga yaa kesehatannya selama kuliah,

Responden II : Iyakak (mengangguk)

Peneliti : Kalau capek, sering?

Responden II : (melirik ke arah samping) kalau capek sering kak, tapi kadang karna jumpa kawan kadang hilang capeknya, (tertawa)

Peneliti : Ohh, iya kalau jumpa kawan bisa main ya kan untuk rileks sedikit,

Responden II : Iyakak, capeknya gitu sih karna kan jauh juga pulang ke denai kalo dari kampus, di angkot itu kadang sampe tertidur...

Peneliti : Ohh, harus tetap hati-hati ya dek, karna di angkot kan sering kejadian banyak kejahatan gitu, kalopun kecapean mending naek ojek online aja biar lebih cepat sampai dan juga keselamatan juga terjaga kan..InsyaAllah..

Responden II : Iyakak, itulah kadang naek ojek online juga kan kak, kalo dah capek kali takutnya kelewatan juga (tertawa)

Peneliti : Iyaa betul tu dek.

Responden II : iyakak..

Peneliti : Nah, kalo ngerjain tugas gimana dek..bareng-bareng sama kawan atau sendiri atau gimana..misalnya yang tugas kelompok, tapi adek sendiri semua yang ngerjain tugas kelompok itu, nah gitu sering nggak?

Responden II : Ohh, kalo itu jarang sih kak, karna kalo ngerjain tugas nya kami selalu sama-sama (mata melirik ke arah samping kanan dan kiri lalu mengangguk, lalu tertawa)..

Peneliti : Ohh, baguslah..saling bekerja sama ngerjain tugas kelompoknya yaa

Responden II : Iyakak kalo tugas kelompok selalu sama, ke perpustakaan sama-sama, nyari bahan nya juga bareng-bareng (tersenyum)...

Peneliti : iya syukurlah, jadinya lebih ringan tugasnya ya kan kalo di kerjakan sama-sama. Juga nggak ada yang merasa udah ngerjain banyak tugas, saling tuduh-tuduhan ngerjainnya ya kan

Responden II : Iyakak...(tertawa sambil mengangguk)

Peneliti : Pas pembelajaran berlangsung, pernah nggak susah untuk fokus sama materi yang diberikan dosen?

Responden II : (mata melirik ke arah samping, lalu menempelkan tangan ke pipi)
Susah fokus mungkin pernah ya kak, karna terkadang mata kuliah nya tabrakan gitu kak, jadinya belajarnya kadang diganti di lain hari, atau nggak di gabung gitu selama beberapa pertemuan sama dosennya.

Peneliti : Ohh, jadi bukan karna adek nya tapi karna jadwal dosennya yang padat jadi adek bingung ya akhirnya susah untuk fokus selama pembelajaran itu

Responden II : Ha, iyakak (tersenyum)

Terus pun kan kak, kadang karna jadwal nya udah nggak tentu jadinya awak kadang telat masuk kelas, jadinya ketinggalan kan kak..

Peneliti : Ohh, jadi itu yang buat kurang fokus jadinya ya, karna udah ketinggalan gitu..

Ya nanti, kalo udah kaya gitu coba aja adek standby sama informasi jadwal dosennya, walaupun ke depannya ketinggalan lagi, nanti adek tanya sama kawan-kawan yang lebih dulu masuk kelas, karna terkadang dosen kan menjelaskan materi di awal masuk gitu...sayang juga kalau sering ketinggalan..

Responden II : Itulah kak...

Peneliti : Nah kalo adek udah ngerasa kurang fokus, itu buat adek kepikiran sampe kedepannya nggak, adek nggak dapat penjelasan dari awal materi, jadi adek merasa terbebani dengan hal itu...

Responden II : Emm (mata melirik ke arah samping) terbebani juga kak, karna kan dosennya menjelaskan sedikit, jadi kalo terlambat sedikit udah ketinggalan apa yang di maksudkannya. Kepikiran jadinya kak...

Peneliti : Jadi kalau udah kepikiran gimana cara adek mengatasinya

Responden II : Yaa, coba tanya sama kawan kak kak, atau nyari di buku...pokoknya minta penjelasan sama kawan lah kak (mata melirik ke arah samping)

Peneliti : Iyaa, tanyakan inti dari materi nya yang awal sebelum adek datang gitu kan,

Responden II : (mengangguk) iyakak...

Peneliti : Nah, selama proses pembelajaran itu, kira-kira apa yang adek pikirkan...misalnya dosen lagi ngasi materi nih, tapi pikiran adek tu kemana-mana, mikirin ini mikirin itu gitu..

Responden II : (mata melirik ke arah atas)

Kadang begitu sih kak, tiba-tiba kepikiran kemana gitu kak..apalagi kalo udah sama materi yang kurang di sukai, jadi pikiran nggak fokus jadinya melayang kemana-mana gitu kak. ..

Peneliti : Oo, gituya jadi nya kepikiran terus..

Responden II : Iyakak (tersenyum)

Peneliti : kalo materi yang kurang disukai ada nggak dek selama kuliah ini

Responden II : (mata melirik ke arah samping, sambil menggaruk daguny)

Emm kalo materi yang kurang disukai ada kak...

Peneliti : kurang disukai atau karna memang nggak mengerti?

Responden II : (mata melirik ke arah samping lalu ke atas, lalu kesamping lagi) kurang disukai karna (tangan menyentuh mata lalu ke samping jilbab) dosen yang mengajarkannya juga selalu ngasi banyak tugas gitu kak, terus pun di kumpulnya harus tepat waktu, kadang juga jadwalnya berubah..gitulah kak..saat menjelaskan juga kita nggak paham kak sama materi yang diajarkannya

Peneliti : Ohh, iya terkadang memang ada dosen yang seperti itu..

Responden II : (mengangguk) iyakak

Peneliti : Kalau sudah begitu, gimana adek mengatasinya? Atau mungkin adek minta kerjakan tugasnya sama kawan, atau nyalin punya kawan.

Responden II : emm (mata melirik ke arah atas) kalo udah gitu kak coba ngerjain aja pelan-pelan kan tanya juga sama kawan, (sambil tersenyum lalu mengangguk) ya paham-paham ajalah gitu kak...

Peneliti : Iya karena udah ngerti juga sama karakter dosen itu ya kan..jadi mulai terbiasa, nanti lama-lama jadi nya biasa dek kalo jumpa dosen yang karakternya seperti itu.

Responden II : Iyakak, (tersenyum sambil mengangguk) itulah harus paham-paham juga awak kak...

Peneliti : Iyaa, bagus lah kalo gitu..

Wahh, nggak terasa waktu kita udah selesai ni

Responden II : (tertawa) iyanya kak

Peneliti : Iyaa, mungkin kita akhiri pertemuan kita kali ini yaa, untuk kedepannya kita akan buat jadwal kesepakatan lagi kapan untuk pertemuan selanjutnya yaa...

Responden II : (tersenyum) iyakak...oke

Makasih banyak ya kak

Peneliti : Kak juga terimakasih yaa, Assalamu'alaikum...

Responden II : wa'alaikumussalam kak...

Wawancara III (Responden II)

Peneliti : Assalamu'alaikum...

Responden II : Wa'alaikumussalam kak..

Peneliti : Gimana kabar hari ini dek?

Responden II : Alhamdulillah, sehat kak (tersenyum)

Peneliti : Alhamdulillah, gimana nih sekarang perasaan adek setelah kita melakukan wawancara yang kedua kemarin?

Responden II : Iyakak, syukurnya sekarang udah makin tenang kak, nggak terlalu pusing lagi mikirin tugas yang dikasi dosen

Peneliti : Ohh iya, gimana dengan jadwal dari dosennya sekarang?

Responden II : Kalo itu ya terkadang masih sering seperti kemarin sih kak, tapi untuk cari amannya awak lebih dulu baca materi yang bakal dipelajari gitu kak, jadikan walaupun sekiranya nanti terlambat masuk tapi tetap udah punya pegangan gitulah kak (tertawa kecil)

Peneliti : Yaa dek, bagus itu. Berarti adek sudah bisa mengantisipasi agar bisa fokus mengikuti pembelajaran ya walau terlambat sedikit masuknya. Tapi tetap usahakan tepat waktu yaa, karena itu juga menjadi salah satu penilaian dari dosen loh..

Responden II : (tertawa kecil) iyakak, tetap diusahakan. Tapi terkadang terlalu mendadak kak...

Peneliti : Iya sih, yaa persiapan diri ajalah ya

Responden II : Iyakak (tersenyum)

- Peneliti : Oiya dek, kak mau menyampaikan ini adalah wawancara terakhir dalam penelitian ini, jadi kak sebelumnya mau mengucapkan terimakasih karena telah bersedia menjadi responden kakak di penelitian ini.
- Responden II : (tersenyum) iyakak, awak juga mau berterimakasih juga kak, karna kakak udah ngasi saran dan membantu awak sebagai mahasiswa baru ini, jadi terbantu lah kak ada kakak...
- Peneliti : Alhamdulillah kalau begitu, kakak disini juga berperan sebagai teman adek yakan, biar suasana wawancara yang kita lakukan ini santai tapi tetap berusaha menemukan solusi dari masalah yang adek alami.
- Responden II : iyakak, selama inikan kalo cerita sama kawan ya kawan juga sama masalahnya sama awak, jadinya sama-sam bingung, bukannya malah ada jalan keluarnya kak (tertawa)
- Peneliti : Iya, karena kan kalian sama-sama mahasiswa baru jadi ya wajar kalau masalah yang kalian alami itu sama,
- Responden II : Iyakak...
- Peneliti : Nah, setelah wawancara yang kedua kemarin, apakah adek masih merasa pusing dan bingung dalam mebagi waktu untuk belajar dan mengerjakan tugas rumah?
- Responden II : Alhamdulillah, udah nggak terlalu sih kak..ya kalo lagi ada tugas dikerjain pelan-pelan, dicicil gitulah kak, biar nggak keter gitu kak. Karna kan kadang pas ngerjain tugas, terkadang tiba-tiba disuruh ngerjain ini sama orang rumah, itu sih kak...
- Peneliti : Ohh, iya memang. Ya dicoba adek pelan-pelan nanti ngomong kalo adek lagi ngerjain tugas, jadi tunggu selesai dulu kalo memang pekerjaan yang disuruh itu memang begitu penting.
- Responden II : Iyakak, udah sering sih kak bilang, tapi ya karna udah terbiasa gitu kak jadinya masih sering dipanggilin (tertawa kecil)
- Peneliti : Iya, tak apalah jika itu menyenangkan hati orangtua. Nantinya juga kalo orangtua paham kan, malah nanti orangtuanya yang ngambilin snack atau cemilan untuk kita biar makin semangat belajarnya.
- Responden II : (tersenyum) iyakak, semoga aja nanti ngerti ya kak...

- Peneliti : Aamiinn...
- Responden II : Aamiin...
- Peneliti : Sekarang ngerjain tugasnya masih sering nanya sama kawan atau ngerjain sendiri dek?
- Responden II : Emm, iyakak kalo tugas individu lebih sering ngerjain sendiri sih kak, karna kalo sama kawan nanti takutnya samakan, jadi dikira dosennya nanti saling copas, jadinya ngerjain sendiri. Trus kalo tugas kelompok juga ya tetep bagi-bagi tugas kak, karna kan biar kerja semua, nggak satu orang aja yang ngerjain.
- Peneliti : Ohh, iya bagus seperti itu. Untuk yang tugas individu memang biasanya harus berbeda setiap mahasiswa, tapi ide setiap individu itukan pasti beda-beda, jadi isinya pasti juga pasti udah beda.
- Responden II : Iyakak, tapi biar lebih aman jadi lebih baik ngerjain sendiri aja kak...(tersenyum)
- Peneliti : Iya, betul..Diwawancara yang kedua kemarin kan kakak sarankan sama adek untuk buat jadwal atau schedule belajar, nah kira-kira adek buat nggak?
- Responden II : Oiya kak, hehe buat sih kak, tapi ya masih catatan-catanan jadwal biasa aja, nggak terlalu terperinci, Cuma buat jadwal untuk belajar sama ngerjain tugas ajakak.
- Peneliti : Ohh, iya nggak papa, yang pasti untuk belajar sudah ada ya kan. Jadinya nanti waktunya nggak bercampur-campur lagi dengan pekerjaan rumah
- Responden II : Iyakak (tersenyum)...
- Oiya kakak apa kabar sekarang?
- Peneliti : Alhamdulillah baik, adek sedang apa ni sekarang?
- Responden II : Nggak ada sih kak, duduk-duduk aja tadi abis selesai makan malam sama keluarga (tersenyum)
- Peneliti : Wahh, iya memang makan malam enakunya ngumpul sama keluarga ya kan,
- Responden II : (tertawa kecil) iyakak, memang keluarga awak pun berusaha buat ngejaga makan malam bersama ini kak, karna kan siang punya

kesibukan masing-masing, jadi biar terganti makanya malam selalu makan bareng sama keluarga kak..

Peneliti : Ohh, baguslah biar hubungan keluarga tetap terjaga dan makin erat yaa..

Responden II : Iyakak

Peneliti : seminggu terakhir ini, adek masih merasa terbebani nggak dengan banyaknya tugas yang diberi dosen?

Responden II : Alhamdulillah, udah berkurang sih kak. Semenjak sharing sama kakak, jadi bisa lebih mengatur diri sama waktu biar tugas itu bukan jadi suatu beban, tapi adalah kewajiban sebagai mahasiswa ya kan kak...

Peneliti : Iya betul tu, ngerjain tugasnya dengan senang hati, jadi hasilnya pun akan menyenangkan hati. InsyaAllah..jangan lupa dibarengi juga dengan ikhtiar berdoa sama Allah, rajin beribadah, karna kita ini juga sebagai contoh bagi orang diluar sana yang mengenal kita sebagai universitas Islam, apalagi juran kita di bagian pendidikan ya kan..

Responden II : Iyasih kak, orang mandang kita itu lebih apa gitu ya kan kak,

Peneliti : Iya, makanya kita harus sebisa mungkin menunjukkan sikap terbaik yang ada telah diajarkan kepada kita selama ini.

Responden II : Iyakak, semoga bisa kita ya kak selalu menerapkan nilai-nilai agama dalam kehidupan kita dimanapun. Aamiin..

Peneliti : Aamiin, semoga aja ya dek..

Responden II : Iyakak (tersenyum simpul)

Peneliti : Sepertinya kita telah sampai diwaktu yang kita sepakati kemarin ya dek, sudah kurang lebih 30 menit semenjak kita mulai wawancara ketiga ini..

Responden II : (tertawa kecil) iyakak, nggak terasa ya kak

Peneliti : karna kita udah nyaman sama wawancara ini mungkin

Responden II : (tertawa..)

Peneliti : kalau begitu, terimakasih lagi ya dek, telah menjadi salah satu responden untuk penelitian ini, semoga apa yang kakak sampaikan bermanfaat untuk adek kedepannya, dan jika kakak selama

wawancara ini punya salah-salah kata atau dalam penyampaian kakak, adek kurang berkenan kakak mohon maaf yang sedalam-dalamnya yaa...

Responden II : (tersenyum) iyakak, awak juga berterimakasih karena udah banyak diberikan saran-saran yang bisa ngatasin masalah awak sebagai mahasiswa baru ini, semoga sukses ya kak...

Peneliti : Aamiin, adek juga yaa, semoga kedepannya makin lebih baik, baik itu akademik, ataupun diluar akademik

Responden II : iyakak, makasih ya kak

Peneliti : iya dek, kita akhiri wawancara ketiga ini sama kita ucapkan Alhamdulillah ya dek

Responden II : Alhamdulillah...

Peneliti : Assalamu'alaikum...

Responden II : Wa'alaikumusalam kak, makasih banyak ya kak (tersenyum)

Wawancara 1 (Responden III)

Peneliti : Assalamu'alaikum..

Responden III : wa'alaikumussalam kak (senyum)

Peneliti : apa kabar dek

Responden III : Alhamdulillah, sehat kak
Kakak gimana kabarnya...

Peneliti : Alhamdulillah sehat....

Responden III : (tersenyum)

Peneliti : oke, sebelumnya kakak perkenalan diri ya

Baik, nama kakak Nurul Badri jurusan Bimbingan Konseling Islam UINSU, sekarang semester 8.

Responden III : oo, iya kak...

Peneliti : iya dek, sekarang adek boleh perkenalkan diri yaa..

Responden III : (tertawa) iya kak

Perkenalkan nama saya Wafiq Azizah, saya dari fakultas Tarbiyah jurusan PIAUD

Peneliti : ohh, adek jurusan PIAUD yaa,

Responden III : (tersenyum) iyakak, jurusan PIAUD

Peneliti : adek sedang apa sekarang?

Responden III : nggak ada kak, lagi duduk-duduk aja (tertawa)

Peneliti : oke baik, sebelumnya adek udah pernah melakukan konseling individu?

Responden III : Gimana kak maksudnya?

Peneliti : Sebelumnya pernah nggak mengikuti konseling individu waktu di sekolah atau di luar gitu?

Responden III : Ohh, belum pernah kak

Peneliti : oke, belum pernah yaa..

Baik kak jelaskan sedikit yaa, jadi konseling individu merupakan salah satu layanan yang ada dalam bimbingan konseling, layanan ini melibatkan dua individu yaitu konselor dan konseli, yang bertatap muka secara langsung yang mana seorang konselor ini berupaya untuk dapat membantu konseli agar masalah yang ia alami terentaskan, atau terselesaikan dengan bantuan konselor. Dan konseling Individu ini dibatasi waktu, dan bisa dilanjutkan dilain waktu sesuai kesepakatan kita nanti.

Responden III : ooh, iyakak..

Peneliti : oke dek, boleh kita mulai ya wawancara nya sekarang...

Responden III : iyakak (tertawa)

Peneliti : Gimana nih perasaanya sekarang setelah jadi mahasiswa?

Kan sebelumnya siswa, nah sekarang udah jadi mahasiswa...

Responden III : kek mana ya kak, pertama ya nggak nyangka kalo bisa jadi...emm nggak nyangka kalau apa namanya(mata melirik ke samping)..awq bisa bekawan sama kawan-kawannya, yaa kawan becanda-becanda, biasanya harus serius kalau di sekolah, kalau becanda-becanda ya ada waktunya.

Peneliti : Yaa, sekarang udah jadi mahasiswa kan, pastinya udah beda lingkungan sama waktu di sekolah dulu.

Responden III : iya uda beda kak

Peneliti : jadi, sekarang udah nyaman belum jadi mahasiswa?

Atau lebih nyaman sewaktu jadi siswa?

Responden III : kalau masalah nyamannya (mata melirik ke arah samping), sebenarnya kalau dikatakan memang lebih nyaman jadi siswa gitukan, karna masih banyak waktu mainnya kak, tapikan setidaknya bergilirnya waktu pasti akan ada waktunya kita akan nyaman jadi mahasiwa (tersenyum)

Peneliti : Iya betul wafiq, karna wafiq juga masih proses beradaptasi kan dengan lingkungan kampus, tatap muka juga masih satu semester

Responden III : Iyakak baru satu semester tatap muka, covid kak (tertawa)

Peneliti : iyaa..

Nah, saat pembelajaran sendiri, gimana fiq..karna kan sewaktu jadi siswa guru masih panjang lebar menjelaskan di kelas, tugas juga masih sedikit, tapi mahasiswa kan kita yang mencari semuanya, dosen hanya menerangkan sedikit...

Responden III : kek mana ya, emm pertama nya memang ini yakan kak, tapi ya wafiq kadang bertanya sama kawan yang paham gitu kak, mereka udah tau jadi awak juga dikasi tau, jadikan disitu kita..ohh kek gini rupanya cara buat makalah,gitulah...

Dibuku, yang dulunya kek mana ya (mata melirik ke arah samping sambil tersenyum) yang dulu masih malas baca buku, malas ke perpustakaan soalnya kan udah tersedia di sekolah, jadi sekarang emm udah bisa nyari buku, ke perpustakaan juga mulai rajin, dicari...

Peneliti : Iya, pasti lingkungan juga mempengaruhi cara belajar kita juga dek. Juga saingan dikelas udah beda kan,

Responden III : (tersenyum sambil mengangguk) iyakak

Peneliti : Jadi, gimana dek..sekarang tugasnya lebih banyak sekarang?

Responden III : (mata melirik ke arah samping)

Iyasih, he eh kak...waktu jadi siswa tugasnya masih dibatasi sama gurunya,

Emm kek mana ya, tugasnya bisa dihitung berapa, paling satu mata kuliah eh satu mata pelajaran ada yang kosong, ada yang ada kan gitu kak..

Jadi kalau jadi mahasiswa ini setiap mata pelajaran pasti ada mata kuliah kan kak, itu pasti ada tugasnya, beda sama disekolah dulu

Peneliti : Iya begitu lah ciri mahasiswa, banyak tugasnya baik yang individu atau kelompok

Responden III : (tertawa) iyakak

Peneliti : adek, selama kuliah kan udah pernah presentasi kan di depan kelas dengan kelompok?

Responden III : Iyakak udah pernah,

Peneliti : nah, saat mengerjakan tugas kelompok itu memang dikerjakan secara kelompok atau ada kawan yang ditunjuk satu orang untuk menyiapkan tugasnya?

Responden III : emm, yang kerja kelompok itu kak..

Ada kak sebagian kelompok yang matakuliah ini beda, ada orangnya dia mau ngerjakan sama-sama, dia mau nyari sama-sama, bagi-bagi tugas..

Ada juga sebagian kelompok nggak peduli sama tugas itu, jadikan awak mikir,emm...ya pasti kek mana ya (mata melirik ke arah samping) awak (menunjuk diri sendiri) kan gondok juga ya kan kakjadinya, kayak mana yaa, awak ini yang nyari, awak yang ngerjakan, dia nggak mau ngerjakan. Jadi pokoknya kek nya open sama tugasnya.

Peneliti : Seolah-olah dia hanya numpang nama yaa,

Responden III : iya betul kak..

Peneliti : nah, kalo udah kaya gitu wafiq bosen nggak jadi mahasiswa?

Atau bosen dengan teman yang seperti itu, atau bosen sama mata kuliah yang diajarkan.

Responden III : kalo baru-baru masuk ini, kayaknya belum sih kak...baru-baru belajar, masih mengenal gimana pelajaran jadi mahasiswa ini,

Peneliti : Syukurlah, kalo belum bosan yaa..

Soalnya banyak juga sekarang yang mengeluh bosan dengan banyaknya tugas selama ia jadi mahasiswa,

Nah, kalo untuk wafiq sendiri kadang sering bingung nggak sama tugas yang dikasi dosen?

Responden III : Pernah sih kak, (mata melihat lurus kearah depan) sama sekali nggak ngerti gitu kan kak sama tugas yang dikasi, apalagi pas masa-masa awal itukak..dosen itukan terkadang cuman ngasi terus menjelaskannya terkadang, emm ada dosen itu menjelaskan sekali menjelaskan kita paham kan kak, ngerti gitu sama apa yang dihasilkannya, ada juga yang dosennya menjelaskan sampe berkali-kalipun kita nggak ngerti-ngerti kak. Gitulah kak yang bikin bingungnya kadang, nggak ngerti sama penjelasan dosennya...

Peneliti : kalau wafiq bingung sama tugasnya, wafiq langsung tanya dosennya atau sama kawan?

Responden III : pertama, kan ada sebagian orangtu bilangnye di grup..wee kek mana wee kelen ada yang ngerti nggak, gitu kak...kalo nggak ada yang ngerti gitukan baru ada itu salah satu yang nanya sama dosennya, pasti dosennya pun kadang balas juga kak. Jadi satu orang yang kek mana dibalas sama dosennya baru dikasi tau sama di grup. Barukan kalo ada yang kurang ngerti di tanya lagi,pokoknya kalo dah ada satu orang yang paham nanti dijelaskannya juga gitu kak.

Peneliti : Yang biasa bertanya itu kosmanya atau wafiq sendiri?

Responden III : iyakak, kosmanya yang nanya sama dosennya, kalo nggak kosma sekretaris kak...

Peneliti : berarti perangkat kelas sama anggota nya saling kerja sama yaa, bagus itu

Responden III : (tersenyum lebar) iyakak

Oiya kak, kadang kan ada dosennya yang ngasi tugas itu harus cepat juga dikumpulkan, ditentukan gitu..nanti tanggal segini harus dikirim, jadinya sibuk awak ngerjakannya kak, belum lagi tugas yang lain, bingung jadinya kak.

Peneliti : ooh, iya ada memang tipe dosen seperti itu..

Nah waktu kayak gitu, wafiq pernah nggak sampe ngerasa pusing sama banyak nya tugas-tugas itu, atau merasa jengkel sendiri..karna belum siap tugas yang satu, udah datang tugas baru, atau mungkin wafiq marah sendiri sama tugas-tugas itu.

Responden III : Capek sih kak, ngeluh juga...

Banyak kali tugasnya, apalagi kan selama daring ini nyarinya di internet, nggak dari buku lagi, referensinya jadinya semua dari internet, belum lagi jaringan kak...kuota juga

Peneliti : iya bener, kuota yang paling utama selama pembelajaran daring ini

Responden III : he em kak...beda sama dikota lah

Apalagi kalo udah mati lampu kak, ilang jaringan, udah tugas masih banyak kadang, jaringan hilang...pening lah kak

Peneliti : kadang yang kaya gitu yang buat kita jengkel kan,

Responden III : ha, iyakak betul (sambil mengangguk)

Peneliti : kalo pas pembelajaran, wafiq sering nggak pening kepala?
Atau sampe sakit yang parah gitu karna memikirkan tugas ini..

Responden III : kadang-kadang sih kak pening, pas dikasi tugas yang kita nggak ngerti gitu..tapi kalo sampek sakit parah Alhamdulillah nggak pernah kak. Ooh, sakit pernah kak pas waktu kuliah, tapi tetep maksa masuk, karna takut makin nggak ngerti nantiq

Peneliti : syukurlah, yang penting tetap jaga kesehatan selama masa kuliah awal ini, karna masih banyak kejutan yang bakal wafiq temui nantinya

Responden III : (tertawa) hehehe iyakak

Peneliti : wafiq sudah ada ikut organisasi?

Responden III : belum kak, masih bingung mau masuk yang mana..

Peneliti : ohh, saran kak cari yang sesuai keinginan dan kemampuan wafiq, dan jangan sampe nanti ketika masuk organisasi menghambat perkuliahan wafiq yaa. ..

Responden III : (tertawa) hehehe iyakak, nanti wafiq masih mikir-mikir dulu mau masuk organisasinya.

Karna kan kak ada juga dosen kan kak yang baru pertama kali jumpa, dia langsung ngasi tugas, jadi mana yang cocok dengan jurusan yang wafiq ambil ini gitu...

Peneliti : Iyaa, di pikirkan matang-matang dulu.

Responden III : iyakak..

Peneliti : oke wafiq, mungkin pertemuan pertama ini kita akhiri dulu ya sekarang..nanti untuk pertemuan selanjutnya kita cari kesepakatan waktu kita ya, kapan wafiq nggak sibuk.

Responden III : oiya kak (tertawa)

Peneliti : terimakasih yaa, Kak akhiri
Assalamu'alaikum

Responden III : iyakak sama-sama

Wa'alaikumussalam kak...

Wawancara II (Responden III)

Peneliti : Assalamu'alaikum...

Responden III : Wa'alaikumussalam kak...(tersenyum)

Peneliti : Apa kabar hari ini Wafiq?

Responden III : Alhamdulillah, sehat kak...

Kakak sendiri gimana kabarnya?

Peneliti : Alhamdulillah, kak juga sehat dan baik.

Responden III : Alhamdulillah kak kalo gitu...(tertawa kecil)

Peneliti : Iya Wafiq, harini kita melanjutkan wawancara yang kedua ya,

Responden III : Iyakak,

Peneliti : Oke baik, Wafiq selama menjadi mahasiswa baru ini sering merasa lelah nggak saat proses pembelajaran berlangsung?

Responden III : Emm, gimana ya kak yaa (mata melirik ke arah kanan atas beberapa saat) kadang-kadangnya kak, kalo pas jadwal dosennya nggak beraturan gitu, maksudnya kayak yang dosen nggak bisa hari ini, jadi beliau minta digantikan jadwalnya. Jadikan kak, misalnya kita pagi udah dua matakuliah, nah siangnya kita masuk lagi, itu sih kak yang sering buat lelah, lelah menunggu (tertawa)

Peneliti : Iya memang terkadang dosen memiliki aktivitas lain diluar kampus yang mungkin tidak bisa ditunda, jadi sebagai mahasiswanya harus selalu punya sabar yang ekstra dan anggap aja sebagai latihan biar nggak terlalu kaget nanti gimana masuk kuliah waktu siang.

Responden III : Iyakak, itulah kan kak, karna pagi udah masuk, trus siangnya masuk lagi jadinya sering ngantuk dikelas kak, cuaca panas juga kadang kan kak...apalagi kak kalo dapat kelasnya yang paling atas, (tertawa) naik tangga itu rasanya kayak mau tumbang ajakak...hahaha

Peneliti : Sebagai calon pendidik, kita ya harus bisa dalam kondisi apapun ya kan

Responden III : Iyalah kak, mau gimana lagi ya kan kak, nanti kalo nggak datang jadi alpa, berkuranglah nilai Wafiq kak..

Peneliti : Iya bener tu Wafiq, karna kan dosen juga ngambil nilai dari kehadiran kita, sikap kita juga kan

Responden III : Iyakak, makanya itulah kak. Harus dijalani...hehehe

Peneliti : Nah, kalo pas belajar gitukan Wafiq apa yang Wafiq pikirkan selama belajar itu, atau Wafiq bisa tetap selalu fokus selama pembelajaran berlangsung?

Responden III : Emm, kadang yang bikin nggak fokus karena kurang paham sih kak sama materi yang dijelaskan dosennya, karna kan nggak semua penjelasan dosen itu langsung kita mengerti gitu kan kak, jadinya pikiran ya kadang kesana kemari juga kak, tapi Wafiq tetap berusaha untuk tetap fokus kak..

Peneliti : Iyasih memang, karna kan memang ada tu dosen yang menjelaskan harus dua kali baru kita paham, atau minta penjelasan sama kawan yang udah ngerti barulah ngerti yakan.

Responden III : Ha, iyakak betul tu, ya aku kadang gitu juga kak...(tertawa kecil),

Peneliti : Iya Wafiq..saat proses pembelajaran berlangsung, sering nggak merasa sama sekali nggak ngerti, bahkan udah dijelaskan sama kawan, tapi kita juga tetep nggak ngerti?

Responden III : Emm, kalo sama sekali nggak ngerti kayanya nggak pernah lah kak, karna Wafiq tetap usahakan ngerti gitu, walau harus panjang dulu perjalanannya..

Peneliti : Pantang menyerah yaa, iya Wafiq tetap semangat yaa, karena dengan semangat maka kita bisa lalui hal-hal yang sebelumnya kita rasa mustahil terlewati.

Responden III : Iyakak, hehehe..

Peneliti : Nah, selama jadi mahasiswa sekarang, apakah pernah Wafiq merasa terbebani sama semua kegiatan saat belajar?

Responden III : Kalau untuk terbebani rasanya nggaklah kak, karenakan ini juga salah satu keinginan ya kan kak, masuk kuliah jadi mahasiswi, tapi kalo kadang ngerasa jenuh kali atau bosan ya kadang-kadang lah kak...

Kalo pas pembelajaran berlangsung kayaknya nggak lah kak, karena kan masih ketemu kawan, bisa canda-canda. Tapi kalo udah ketemu sama tugas, barulah kak..

Peneliti : Ohh, iya kadang teman memang bisa jadi pengobat jenuh saat di kampus ya, apalagi kalau sudah punya kawan yang akrab.

Responden III : Iyakak, (tersenyum)...

Peneliti : oiya Wafiq sedang ada kegiatan apa sekarang?

Responden III : Nggak ada sih kak, ya paling bantu-bantu orangtua lah kak ngerjain kerjaan rumah, sama kadang juga jaga keponakan.

Peneliti : Ohh, iya iya. Itu buat Wafiq merasa rilex atau gimana?

Responden III : Yaa, (nata melirik kebawah) kalo lagi banyak tugas, kadang main dulu kak sama ponakan, biar nggak pusing kali.

Peneliti : Bisa jadi alternatif yakan, selingan biar nggdak terlalu jenuh sama tugas-tugas yang diberi dosen

Responden III : Iyakak,...(tersenyum)

Peneliti : Oh ya, kira-kira Wafiq ada nggak mata kuliah yang kurang suka gitu?

Responden III : Emm (mata melirik ke samping kiri),kayaknya enggak adalah kak, semuanya masih tergolong enak kok kak.

Peneliti :Ohh, syukurlah. Berarti semua masih bisa terkendali lah ya

Responden III : (tertawa kecil), iyakak

Peneliti : Kira-kira, Wafiq belajar itu setiap ada waktu luang atau punya jadwal waktu khusus untuk belajar atau ngerjain tugas-tugasnya?

Responden III : (tersenyum) kalo untuk jadwal khusus untuk belajar belum ada sih kak, ya paling malam untuk ngerjain tugas kalo lagi ada tugas, kalo lagi enggak ada ya paling liat-liat materi selanjutnya gitu kak. Karna memang belum punya jadwal belajar tersendiri, jadi kadang sering bingung juga sih kak bagi waktu, antara untuk belajar, ngerjain tugas, sama ngerjain pekerjaan rumah (mata melirik ke arah samping kanan)

Peneliti : Baiknya Wafiq buat saja jadwal untuk mengerjakan tugas, agar tidak lagi kebingungan untuk membagi antara pekerjaan rumah sama tugas kampus.

Responden III : Iya juga ya kak, selama ini kadang kepikiran juga, tapi lupa kalo mau buat yang kayak gitu kak..(tertawa)

Peneliti : Iya kan nggak ada kata terlambat dalam memulai sesuatu yang baik untuk kita dan kedepannya,

Responden III : (tersenyum) iyakak...

Peneliti : Wahh, ternyata kita udah wawancara selama kurang lebih 30 menit nih, mungkin hari ini kita cukupkan sampai disini aja ya Wafiq.

Responden III : (tersenyum sambil mengangguk pelan) iyakak, nanti kita sambung lagi ya kak, dan makasih juga kak udah mau dengarkan cerita Wafiq..(tersenyum)

Peneliti : Iya, nanti untuk waktunya kita sepakati lagi ya diluar wawancara ini

Responden III : Oke kak...

Peneliti : Oke Wafiq, kak akhiri ya
Assalamu'alaikum...

Responden III : Wa'alaikumusalam kak...

Wawancara III (Responden III)

Peneliti : Assalamu'alaikum...

Responden III : Wa'alaikumsalam kak..(tersenyum)

Peneliti : Terlihat cerah hari ini ya Wafiq...

Responden III : Alhamdulillah kak, berkat dua kali wawancara sama kakak, wafiq ngerasa lebih baik ajakak,

Peneliti : MasyaAllah, Alhamdulillah kalau begitu..

Responden III : Iyakak, Alhamdulillah (tertawa kecil)

Peneliti : Kabar fisiknya hari ini bagaimana?

Responden III : Alhamdulillah, sehat wal 'afiat kak...

Kakak sendiri gimana?

Peneliti : Alhamdulillah, sehat juga..

Oiya Wafiq, ini adalah wawancara kita yang ketiga sekaligus menjadi wawancara yang terakhir dalam penelitian ini dengan Wafiq. Jadi sebelumnya kak mau mengucapkan terimakasih banyak karena telah menjadi salah satu responden dalam penelitian ini

Responden III : Alhamdulillah, iyakak. Sedih juga sih kak, nggak bisa cerita lagi nanti sama kakak (menunjukkan raut wajah sedih)

Peneliti : Nggak apa-apa Wafiq, diluar dari wawancara ini nanti kita tetap bisa saling komunikasi kok, nggak apa-apa. Malah kak senang kalo bisa sharing sama Wafiq

Responden III : Wahh, iyakak. Okelah kak, nanti kalo ada apa-apalagi boleh lah Wafiq tanya kakak lagi kan?

Peneliti : Boleh, sangat boleh malah, jangan sungkan yaa

Responden III : Iyalah kak,

Peneliti : Oiya gimana sekarang dengan tugas dan belajarnya?

Responden III : Ya, Alhamdulillah kak makin lancar lah kak (mata melirik ke arah bawah), karna kemarin Wafiq sempatkan juga buat jadwal ngerjain tugas biar nggak bingung bagi waktunya kak, kayak saran kakak kemarin

Peneliti : Alhamdulillah, sudah diaplikasikan langsung berarti? Gimana hasilnya?

Responden III : Yaa jadinya lebih teratur kak ngerjain tugasnya (tersenyum), sama nggak terganggu juga sama pekerjaan rumah

Peneliti : Jadi nggak merasa capek atau pusing lagilah ya...

Responden III : Alhamdulillah, enggak kak...

Peneliti : Alhamdulillah...

Kira-kira tugas yang diberikan dosen susah atau nggak menurut Wafiq?

Responden III : Yaa (mata melirik ke arah kiri atas) tergantung sih kak, kalo mata kuliah yang paling disukai itu ya senang-senang aja ngerjainnya, apalagi pas dosennya enak juga kak,

Emm, kadang tugas tu jadi susah karena susah nyari materinya kak, apalagi kalo harus beda-beda setiap orang

Peneliti : Ohh iya, sekarang kan udah banyak dek situs-situs pendidikan yang bisa bantu kalo memang harus beda-beda, kaya Google Scholar, jurnal-jurnal, ataupun buku-buku juga udah bisa di cari pdfnya

Responden III : Iyakan kak,

Peneliti : Iya, nanti kalo Wafiq buka misalnyakan, ketikkan aja kata kuncinya, nanti dia muncul semua berkaitan dengan yang Wafiq cari

Responden III : Ohh, iya iya kak (sambil mengangguk pelan)

Peneliti : Iya, biar nggak bingung lagi yaa

Responden III : Iyakak, makasih kak (tertawa kecil)

Peneliti : Oiya setelah wawancara kedua kemarin gimana perasaan Wafiq?

Responden III : Ya Alhamdulillahnya makin legalah kak, setidaknya ada kawan untuk dimintai saran sambil cerita kayak gini, karna kan mahasiswa baru masih perlu banyak bimbingan ya kak

Peneliti : Iya, semoga kedepannya, fakultas kita punya layanan khusus untuk mengatasi masalah para mahasiswa baru yaa...

Responden III : Aamiin, iya benertu kak, semoga terwujud ya kak...

Peneliti : Iya Wafiq, ini Wafiq sedang apa?

Responden III : Emm, nggak ada sih kak, lagi duduk aja ini sambil liat orang lewat di jalan kak (tertawa)

Peneliti : Kenapa diliatin orang lewat di jalan?

Responden III : Iyakak, karna ini lagi di depan rumah, kalo di dalam rumah nanti takut keganggu sama yang lain (tertawa)

Peneliti : Biar lebih fokus ya sama wawancaranya

Responden III : Hehe iyakak..

Peneliti : Kira-kira kendala apa yang wafiq alami saat ini, terkait pembelajaran?

Responden III : Emm, (mata melirik ke arah kiri bawah) ya paling jaringan aja sih kak kendala yang paling sering, apalagi kalo sempat nggak punya kuota kak, bisa-bisa ketinggalan informasi semua kak

Peneliti : Iya memang betul tu Wafiq, nggak punya kuota sekarang adalah hal yang paling bisa buat kita nggaktau apa informasi dari kawan yang lain tentang tugas ya kan,

Biasanya Wafiq kalo punya kuota dipakai untuk akses apa saja?

Responden III : Iyakak,

Emm, (tersenyum) banyak sih kak, main sosmed juga kadang kak (tertawa kecil)

Peneliti : Nah, kalau begitu Wafiq sebaiknya mengurangi aktivitas sosmed agar kuota yang ada nggak terkesan habis sia-sia, jadi ketika tiba-tiba nanti kita sangat membutuhkan kuota, kan masih ada dan bisa digunakan untuk keperluan pembelajaran yang lebih penting.

Responden III : Iyakak, (tertawa kecil) kadang-kadang aja sih kak

Peneliti : Iya, kita memang nggak dilarang untuk main sosmed, karena disitu juga banyak teman kita, keluarga, jadi ya sah-sah aja main sosmed, asal jangan sampai mengganggu aktivitas pembelajaran wafiq, maksud kak begitu

Responden III : Ohh, iya kak (tersenyum)...

Peneliti : Iya Wafiq, oiya kalo main sosmed gitu suka keterusan nggak, jadi lupa tugas atau lupa pekerjaan rumah gitu?

Responden III : Alhamdulillah, jarang sih kak, karena kan sekarang juga udah ada jadwal khusus untuk belajar, jadi jarang keterusan sih (tersenyum)

Peneliti : Syukurlah kalau begitu, jadi makin mudah kan jika sudah teratur.

Responden III : Betul kak, (tertawa kecil), jadinya kek lebih enak gitu, jadi nggak bingung-bingung kan ini mau ngapain lagi atau gimana lagi gitu kak

Peneliti : Baiklah kalo gitu, berarti Wafiq sudah mampu mengatasi permasalahan yang Wafiq alami sebelumnya. Alhamdulillah.

Mungkin wawancara ketiga kita ini, kita cukupkan sampai disini aja ya Wafiq, karena juga waktu kita udah sampai seperti yang kita janjikan sebelumnya

Responden III : Emm, iyakak..nggak kerasa juga ya kak

Makasih banyak ya kak, atas saran dan masukannya, juga udah dibantu untuk membuka pikiran-pikiran Wafiq yang mahasiswa baru ini, jadi mahasiswa baru bukanlah harus jadi beban, tapi harus disyukuri, kalo banyak tugas ya kita kerjakan kan kak semampu kita,

Peneliti : Bener, kalau ada tugas jangan mikirin ini banyak tugas atau gimana-gimana, tapi ya kerjain aja, sambil dicicil tugasnya, lama-lama kan jadi selesai juga tugasnya dan nggak panik lagi kalau dosen tiba-tiba nyuruh ngumpulkan tugasnya, misalnya yaa...

Responden III : (tertawa kecil) Iyakak, berguna banget memang jadwal yang udah dibuat itu. Sekali lagi makasih banyak ya kak..(tersenyum)

Peneliti : Iya Wafiq, kak juga berterimakasih sama Wafiq karena telah menjadi salah satu responden untuk penelitian ini...

Responden III : Iyakak...

Peneliti : Iya Wafiq, wawancaranya kita akhiri dengan sama kita ucapkan Alhamdulillah...

Assalamu'alaikum..

Responden III : Alhamdulillah...

Wa'alaikumsalam kak...

Lampiran 4. Daftar Riwayat Hidup

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Diri

Nama Lengkap : Nurul Badri
T.Tanggal Lahir : Pasar Bilah, 28 Juni 1998
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
NIM : 33.16.3.206
Status : Belum menikah
Alamat Domisili : Pasar Bilah II B, Kec. Kualuh Hilir
Alamat e-mail : badrinurul807@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

TK : -
SD : MIS Al-Washliyah Pasar Bilah II B
SLTP : MTS Al-Washliyah Kampung Mesjid
SLTA : SMK Tata Busana Zakiyun Najah Sei Rampah
P.Tinggi : UIN-Sumatera Utara Medan, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Program Studi Bimbingan Konseling Islam (Tahun 2016-2020)