STRATEGI COPING STRES PADA MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas
Dan Memenuhi Syarat-Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Sosial (S. Sos)

Oleh:
NUR HASANAH LUBIS
NIM : 0102173157

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
2021

STRATEGI COPING STRES PADA MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas
Dan Memenuhi Syarat-Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Sosial (S. Sos)

Oleh:
NUR HASANAH LUBIS
NIM : 0102173157

Program Studi : Bimbingan Penyuluhan Islam

PEMBIMBING I	**PEMBIMBING II**
Dr. Fatma Yulia.MA	**H.Maulana Andi Surya.Lc.MA.**
NIP : 197607212005012003	**NIP : 197503252008011011**

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA
2021

SURAT PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul**"STRATEGI COPING STRES PADA MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM DALAM MENYUSUN SKIPSI DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN"** yang disusun oleh **NUR HASANAH LUBIS** yang telah dimunaqasyahkan dalam siding Munaqasyah Strata Satu (S1) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN-SU Medan pada tanggal:

10 November 2021 M
26 Muharam 1443 H

Skripsi yang telah diterima sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN-SU Medan.

Penguji SidangMunaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN-SU Medan

Penguji I

Dra.Mutiawati. MA
NIP. 106911081994032003

Penguji II

Dr.Winda Kustiawan. MA
NIP. 198010272011011004

Penguji III

Dr. Fatma Yulia. MA.
NIP. 197607212005012003

Penguji IV

H. Maulana Andi Surya.Lc.MA
NIP. 197503252008011011

Mengetahui
Dekan
Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Lahmuddin, M.Ed
NIP. 1962 0411 198902 1 002

Nomor	: Istimewa	Medan, Oktober 2021
Lamp	: -	Kepada Yth:
Hal	: Skripsi	Bapak Dekan Fakultas Dakwah
	An. Nur Hasanah Lubis	dan Komunikasi UIN SU
		Di-
		Medan

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Kami berpendapat bahwa skripsi ini dapat diterima untuk melengkapi persyaratan meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara. Kami telah membaca, meneliti, dan memberikan saran yang diperlukan untuk meningkatkan dan menyempurnakan skripsi mahasiswa atas nama Nur Hasanah Lubis yang berjudul "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyususn Skripsi Di Universitas Islam Negeri Suamatera Utara".

Mudah-mudahan dalam waktu dekat, saudara tersebut dapat dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara.

Demikianlah untuk dimaklumi dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu"alaikum Wr. Wb.

PEMBIMBING I	**PEMBIMBING II**
Dr. Fatma Yulia.MA	**H.Maulana Andi Surya.Lc.MA.**
NIP : 197607212005012003	**NIP : 197503252008011011**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Nur Hasanah Lubis
NIM	: 0102173157
Fakultas/Jurusan	: Dakwah dan Komunikasi /Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul Skripsi	: Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Menyatakan skripsi ini adalah karya sendiri, dan bahwa kutipan yang dibuat beberapa bidang teori dalam skripsi ini telah dengan jelas menunjukkan sumbernya sesuai dengan aturan dan etika penulisan ilmiah. Jika kemudian ditemukan bahwa semua atau sebagian dari skripsi ini tidak ditulis oleh peneliti sendiri, atau bahwa bagian-bagian tertentu dari skripsi dijiplak, peneliti bersedia menerima sanksi gelar akademik yang dicabut, serta sanksi lain sesuai dengan hukum dan peraturan yang berlaku.

Medan, 27 Oktober 2021

Yang Membuat Pernyataan

Nur Hasanah Lubis

NIM. 0102173157

ABSTRAK

Nama : Nur Hasanah Lubis
NIM : 0102173157
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi
Pembimbing I : Dr.Fatma Yulia.MA.
Pembimbing II : H.Maulana Andi Surya.Lc.MA.
Judul Skripsi :Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyususn Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyususn Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara adalah judul dari penelitian ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk belajar tentang penyebab stres dalam persiapan skripsi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UINSU, gejala stres dalam persiapan skripsi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UINSU, dan strategi mengatasi stres dalam persiapan skripsi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UINSU. Penelitian ini adalah studi lapangan dengan pendekatan kualitatif. Dalam penelitian ini, informan penelitian adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam. Wawancara, pengamatan, dan dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data untuk penelitian ini. Hasil wawancara, pengamatan, dan dokumentasi digunakan untuk membuat prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa siswa umumnya mengalami masalah seperti kesulitan menemukan literatur, revisi skripsi selama konsultasi, kesulitan mengevaluasi data, masalah dengan instruktur pengawasan skripsi, dan tantangan keuangan dalam membiayai skripsi mereka. Kompleksitas tantangan tersebut akhirnya menyebabkan ketidakpuasan, hilangnya antusiasme, dan subjek menunda pengerjaan skripsi mereka.

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

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Bismillahirrohmanirrohim. Puji dan syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas izinnya serta segala limpahan nikmat dan kemudahan yang diberikan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sampai dengan selesai. Shalawat dan salam semoga selalu tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW, yang syafaatnya diharapkan di hari akhir kelak.

Penulisan skripsi ini penulis beri judul "Strategi *Coping* Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyususn Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara." Disusun dalam rangka memenuhi tugas-tugas dan melengkapi syarat-syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan motivasi baik dalam bentuk moril maupun materil sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu dengan sepenuh hati, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Syahrin Harahap, MA. Selaku Rektor UIN Sumatera Utara, Bapak Prof. Dr. Hasan Asari, MA selaku Wakil Rektor I UIN Sumatera Utara, Ibu Dr.Hasnah Nasution, MA Selaku Wakil Rektor II UIN Sumatera Utara beserta seluruh staff Biro Rektorat UIN Sumatera Utara.
2. Bapak Dr. Lahmuddin, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Bapak Dr.Rubino, MA selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Syawaluddin Nasution, M.Ag selaku Wakil Dekan II, serta Bapak Muaz Tanjung, MA selaku Wakil Dekan III Fakultas Dakwah dan Komunikasi beserta seluruh staff di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Bapak Dr. Zainun, MA selaku Ketua Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam dan Ibu Dr. Nurhanifah, MA selaku sekretaris Jurusan

BimbinganPenyuluhan Islam, dan juga Kakak Aufa Khirman, S.Ak selaku Staff Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam.

4. Ibu Fatma Yulia.MA. selaku Pembimbing Skripsi I dan Bapak H. Maulana Andi Surya.Lc.MA selaku Pembimbing Skripsi II yang telah memberikan arahan dan bimbingan serta kritik dan saran untuk dapat menyusun dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Bapak Drs Supardi M.Ag selaku Dosen Pembimbing Akademik serta seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staff Pegawai di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara.
6. Teruntuk yang teristimewa dan tercinta kedua orang tua ayah yang hebat Adlin Nur Lubis dan Mama Tersayang Risma Sirait, yang tidak henti-hentinya mendoakan dan selalu memberikan semangat yang luar biasa dan dukungan kepada penulis.
7. Sahabat-sahabat MAN 1 Binjai "Kuburan Grub" (Firyal Rafka, Nurfani Chairunnisa, Zulfahani, Mia Amanda Yulianti, Aprilia Putri, Adriyani) yang sudah memberikan motivasi dan semangat kepada penulis semoga persahabatan kita untuk selamanya.
8. Grup Wanita Solehmin (Fadlia Faurisa Daulay, Maghfira Aulia Hasibuan, Dahrina Mulyiani,Roudatul Fitria) yang sedang berjuang untuk mendapatkan gelar S.Sos bersama, yang selalu bersama dari semester 1 hingga saat ini, semoga kita bisa sukses ke depannya.
9. Rekan-rekan seperjuangan Keluarga BPI-A Stambuk 2017 yang Insya Allah sama-sama S. Sos, yang telah bersedia saling berbagi informasi penting, memberikan motivasi dan semangat dalam proses penyusunan skripsi ini. Semoga silaturahmi dan persaudaraan kita tetap terjaga.
10. Para Subyek Penelitian yang telah meluangkan waktunya untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan wawancara.
11. Seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini. Semoga kebaikan yang diberikan mendapatkan pahala dari Allah SWT.

Semoga segala kebaikan yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini mendapatkan imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Akhir kata penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan penulis memohon maaf kepada semua pihak apabila terdapat kesalahan dalam penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun ke arah perbaikan demi kesempurnaan skripsi ini serta untuk perbaikan karya ilmiah penulis pada masa selanjutnya. Penulis juga berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi seluruh pihak yang membutuhkannya serta menjadi sumbangsih pemikiran penulis kepada para pembaca khusunya Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

Medan, 18 Oktober 2021

Penulis,

NUR HASANAH LUBIS

NIM. 0102172218

DAFTAR ISI

SURAT ISTIMEWA ..... **i**
SURAT PERNYATAAN ..... **ii**
ABSTRAK ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **iv**
DAFTAR ISI ..... **vii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
E. Batasan Istilah 5
F. Sistematika Pembahasan 6
BAB II KAJIAN TEORI **7**
A. Kajian Tentang Strategi Coping 7
1. Pengertian Strategi Coping 7
2. Bentuk Bentuk Coping 8
3. Aspek Aspek Strategi Coping 12
4. Macam Macam Strategi Coping 13
5. Coping Menurut Islam 15
B. Kajian Tentang Stres 16
1. Pengertian Stres 16
2. Sumber Sumber Stres 18
3. Gejala Gejala Stres 19
4. Tahapan Stres 21
C. Sumber Kekuatan Dalam Menghadapi Stres 23
1. Dukungan Sosial 23
2. Optimisme 23
3. Berfikir Positif 24
4. Beriman, Memohon Bantuan, Tawakal Kepada Allah 24

D. Kajian Tentang Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam.....26
1. Pengertian Bimbingan Penyuluhan Islam 26
2. Problematika Mahasisawa Menyusun Skripsi.....27
3. Bentuk Bentuk Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi 28
4. Faktor Penyebab Stres Mahasiswa Yang Sedang Skripsi 29
5. Strategi Coping Yang Di Lakukan Mahasiswa 32
6. Kajian Terdahulu 34
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 42
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....42
B. Jenis Penelitian.....42
C. Informan Penelitian.....43
D. Sumber Data.....43
E. Teknik Pengumpulan Data 43
F. Teknik Analisis Data.....50
BAB IV HASIL PENELITIAN.....51
A. Hasil Penelitian 51
B. Penyebab Stres Dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam 51
C. Gejala Gejala Stres Dalam penyusunan Skripsi.....66
D. Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyususnan Skripsi .
E. Pembahasan.....84
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....93
A. Kesimpulan.....93
B. Saran.....94
DAFTAR PUSTAKA.....96
LAMPIRAN LAMPIRAN BIOGRAFI PENULIS 99

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Buat menggapai gelar sarjana, seseorang siswa wajib menuntaskan beberapa beban riset serta tugas. Seseorang siswa di semester terakhirnya mempunyai pekerjaan rumah yang wajib dituntaskan. Waktu yang diperlukan buat menuntaskan tugas penyusunan skripsi bermacam- macam bagi siswa; Sebagian siswa bisa menuntaskan skripsi mereka dalam waktu yang relatif pendek, sedangkan yang lain wajib mengerjakan skripsi mereka buat jangka waktu yang lama. Perihal ini bergantung pada gimana siswa memperhitungkan kesusahan yang mereka hadapi kala menulis skripsi.

Kala dihadapkan dengan tekanan pikiran, salah satu sumber kekuatan merupakan berpikir positif. Perihal ini bisa menyedihkan buat melihat suasana tuntutan yang tidak terkontrol kala menulis skripsi. Semacam halnya di kampus Universitas Islam Sumatera Utara, mahasiswa pula hadapi tekanan pikiran dikala menyusun skripsi, paling utama yang terjalin pada mahasiswa Tutorial Penyuluhan Islam kala seseorang subyek mengeluhkan permasalahan penyusunan skripsinya yang tidak berakhir. permasalahan yang mau dibicarakannya serta yang pula dibatasi oleh atasan dalam mengajukan persoalan, sehingga subyek wajib kerap kembali bekerja. Ini membuat Kamu tekanan pikiran sebab Kamu kerap mau takut tentang gimana menuntaskan skripsi Kamu dengan cepat

Peneliti tertarik untuk meneliti kegiatan penulisan skripsi siswa karena kesulitan yang dihadapi siswa ketika menulis skripsi. Salah satu dinamika yang muncul adalah bahwa siswa menahan stres ketika menyusun skripsi. Akibatnya, para sarjana tertarik untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang fenomena tersebut. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang topik ini sebagai akibat dari ini :"Strategi *Coping* Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara".[1]

[1] https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/8339(06 Juli 2018)

B. Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana strategi *coping* dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Di Uinsu Medan?
2. Bagaimana penyebab stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Di Uinsu Medan?.
3. Bagaimana gejala-gejala stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Di Uinsu Medan?

C. Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mendeskripsikan strategi *coping* dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Uinsu Medan.
2. Untuk mendeskripsikan Penyebab stres dalam proses pembuatan skripsi pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Uinsu Medan.
3. Untuk mendeskripsikan gejala-gejala stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Uinsu Medan.

D. Manfaat Penelitian

Setiap studi akan memiliki implikasi teoritis dan praktis. Berikut ini adalah beberapa aplikasi dari penelitian ini:

1. Memberikan pengetahuan teoritis tentang masalah stres yang dihadapi oleh siswa selama persiapan skripsi dan upaya yang dilakukan untuk mengatasi stres. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, terutama tentang mekanisme koping untuk menangani stres dalam persiapan skripsi sarjana.

2. Dalam praktiknya, temuan penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman dan informasi kepada semua pihak yang terlibat, terutama mereka yang terlibat dalam bantuan konseling Islam.
    a. Bagi Mahasiswa. Sebagai panduan untuk menangani dan mengurangi stres siswa selama proses persiapan skripsi dengan menggunakan mekanisme *coping* yang efisien.
    b. Bagi Prodi Bimbingan penyuluhan islam, Memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan referensi yang digunakan sebagai literatur dalam penelitian mahasiswa bimbingan konseling Islam dalam mengerjakan skripsi yang terkait dengan stres untuk program bimbingan penyuluhan Islam.

E. Batasan Istilah

Beberapa definisi istilah dalam judul penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

1. *Coping* Ini adalah metode untuk menguasai skenario yang dianggap sebagai tantangan, bahaya, kehilangan, atau ancaman, serta bagaimana seseorang bereaksi di bawah tekanan atau tekanan.
2. Stres adalah Keadaan atau keadaan di mana seseorang merasa tertekan karena banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi baik dari dalam maupun luar individu.
3. Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa di bawah pengawasan guru. Karya ilmiah harus didasarkan pada hasil studi yang andal dan harus dikompilasi dalam fakta atau realitas yang tepat di lingkungan sekitarnya.

F. Sistematika Pembahasan

Untuk menyajikan gambaran lengkap skripsi ini, perlu dicatat bahwa itu dibagi menjadi lima bagian, yang pertama berisi halaman judul, kata pengantar, dan daftar isi.

Latar belakang masalah, perumusan masalah, pembatasan istilah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika perdebatan semuanya tercakup dalam Bab I.

Studi tentang teknik koping, stres, sumber kekuatan dalam menangani stres, dan konseling Islam semuanya tercakup dalam Bab II, yang merupakan studi teoritis.

Lokasi penelitian, waktu penelitian, jenis penelitian, sumber data, strategi pengumpulan data, dan teknik analisis data semuanya dibahas dalam Bab III, yang merupakan metodologi penelitian.

Bab IV membahas temuan penelitian, antara lain strategi penanggulangan stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di UINSU, penyebab stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di UINSU, dan gejala stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam di UINSU.

Kesimpulan dan sara dalam Bab V, yang berfungsi sebagai penutup.

BAB II
KAJIAN TEORI

1) Kajian Tentang Strategi *Coping*

1. Pengertian strategi *coping*

Strategy Coping merupakan strategi buat mengelola sikap dalam rangka membongkar permasalahan yang sangat mendasar serta aktual yang berperan buat membebaskan diri dari permasalahan nyata serta imajiner. Menanggulangi hal tersebut merupakan upaya kognitif dan sikap buat mengatasinya. Ini merupakan persyaratan internal serta eksternal. Wanita, misalnya, terpaksa wajib memilah antara keluarga serta pekerjaan sebab tuntutan internal semacam konflik kedudukan. Hambatan eksternal semacam keterlambatan kemudian lintas, perselisihan interpersonal, tekanan pikiran kerja, serta sebagainya.

Coping mempunyai 2 tujuan, yaitu: orang berupaya buat mengganti interaksi antara dirinya serta lingkungannya supaya lebih positif. Kedua, orang kerap mau meringankan ataupun meminimalkan tekanan emosional yang mereka punya. Bagi Matheny et al, koping didefinisikan dengan" upaya, sehat ataupun patologis, positif ataupun negatif, sadar ataupun tidak sadar, buat menghindari, melenyapkan, ataupun melemahkan tekanan pikiran, ataupun buat melawan konsekuensi tekanan pikiran.[2] Coping mempunyai konotasi yang signifikan serta menampilkan upaya buat keluar serta mencari pemecahan atas tiap tantangan yang timbul. Intinya, bila kita bisa menanggulangi tiap permasalahan yang terdapat serta mengevaluasi kembali tiap inti dari tiap permasalahan yang dialami, kita bisa melakukan evaluasi simpel sehabis mengamati tiap- tiap permasalahan yang timbul, apakah kita dapat menoleransi ataupun menerima ketakutan serta ancaman serta apakah kita hendak menjauhi serta menolak tiap permasalahan yang timbul.

Kala dihadapkan dengan area baru ataupun yang berganti(skenario tekanan pikiran), seorang melaksanakan evaluasi dini(evaluasi utama)

[2] Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, Managemen Emosi, h.97

buat menetapkan signifikansi kejadian tersebut. Perihal ini dimungkinkan buat memandang peristiwa selaku baik, netral, ataupun negatif. Pengecekan sekunder menjajaki evaluasi dini kemampuan tekanan pikiran. Penilaian sekunder merupakan pengukuran keahlian seorang buat mengalami tekanan pikiran dikala ini. Evaluasi sekunder membutuhkan penguraian arti persoalan semacam" Aku dihadapkan dengan ancaman serta kejadian yang bertentangan."

Kala dihadapkan dengan area baru ataupun yang berganti (skenario tekanan pikiran), seorang melaksanakan evaluasi dini(evaluasi utama) buat menetapkan signifikansi kejadian tersebut. Perihal ini dimungkinkan buat memandang peristiwa selaku baik, netral, ataupun negatif. Pengecekan sekunder menjajaki evaluasi dini kemampuan tekanan pikiran. Penilaian sekunder merupakan pengukuran keahlian seorang buat mengalami tekanan pikiran dikala ini. Evaluasi sekunder membutuhkan penguraian arti persoalan semacam" Aku dihadapkan dengan ancaman serta kejadian yang bertentangan."

Sehabis penilaian primer serta sekunder, evaluasi ulang (reevaluasi) dicoba, yang menuju pada pemilihan strategi penyelesaian permasalahan yang cocok dengan skenario.

Keputusan orang tentang strategi koping serta respons buat digunakan dalam suasana tekanan pikiran dipengaruhi oleh 2 elemen. Aspek eksternal didahulukan, diiringi oleh elemen internal. Pengaruh eksternal tercantum pengalaman memori dari bermacam skenario, dan sokongan sosial serta seluruh tekanan dari suasana kehidupan yang kritis. Elemen internal, semacam karakter seorang serta strategi koping yang digunakannya dalam kehidupan tiap hari.

Menjajaki keputusan buat memastikan strategi koping yang hendak digunakan, dengan memikirkan aspek eksternal serta internal, orang hendak memilah strategi koping yang cocok dengan suasana tekanan yang dihadapinya buat pemecahan permasalahan. Terdapat 2 tipe strategi koping yang bisa digunakan: strategi koping yang berfokus pada permasalahan serta strategi koping buat mengendalikan emosi. Kedua

metode coping tersebut bisa berupaya buat meminimalkan tekanan pikiran yang ditimbulkan oleh keadaan tekanan area ataupun buat menanggulangi hal- hal kurang baik, sehingga hasil dari proses coping bisa menghasilkan berfungsinya kegiatan yang bisa dicoba seorang.[3]

2. Bentuk-Bentuk *Coping*

oping mengambil 2 wujud luas, tercantum fokus pada sumber permasalahan serta mengelola emosi dalam menjawab permasalahan, dan fungsi-fungsi berikut:

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

Tujuan dari koping yang berfokus pada emosi merupakan buat mengelola respon emosional seorang terhadap suasana tekanan pikiran. Koping yang berfokus pada emosi digunakan kala orang tidak sanggup ataupun tidak ingin mengganti suasana susah; kebalikannya, mereka mengendalikan emosi mereka. Orang kerap mencari sokongan emosional serta alihkan atensi mereka ataupun menyibukkan diri dengan menuntaskan aktivitas rumah tangga ataupun tempat kerja kala orang yang dicintai wafat, selaku contoh.

Manajemen respons emosional terhadap kejadian tekanan pikiran diucap selaku koping yang berfokus pada emosi. Orang bisa mengendalikan respons emosional mereka dalam bermacam metode, tercantum mencari sokongan emosional dari sahabat ataupun keluarga, ikut serta dalam aktivitas yang mengasyikkan semacam berolahraga ataupun menyaksikan film buat alihkan diri dari permasalahan, serta, dalam sebagian permasalahan, menyalahgunakan alkohol ataupun obat- obatan. Tata cara universal yang lain untuk orang- orang buat mengatur emosi mereka merupakan dengan memikirkan serta membuat evaluasi tentang peristiwa- peristiwa yang membuat tekanan pikiran.[4]

Folkman dan Lazarus menggunakan penelitian mereka untuk mengidentifikasi berbagai fitur koping terfokus emosional. Berikut ini adalah beberapa aspek tersebut:

---

[3] *Ibid*, h.103
[4] *ibid* , h.104.

1) Mencari sokongan sosial emosional, yang membutuhkan upaya buat memperoleh sokongan emosional serta sosial dari orang lain.

3) Menjauhkan, yang membutuhkan pemakaian upaya kognitif buat alihkan atensi dari permasalahan ataupun buat menghasilkan harapan positif.

4) *Avoidance escape*, ialah melamun tentang skenario, akting, ataupun menjauhi peristiwa yang tidak mengasyikkan. Orang tersebut berfantasi tentang gimana perkaranya hendak lenyap serta berupaya buat tidak takut tentang kesusahan tidur ataupun minum sangat banyak alkohol.

5) Kontrol diri, ialah berupaya mengelola perasaan ataupun aksi sendiri dalam konteks pemecahan permasalahan.

6) Evaluasi kembali positif, yang membutuhkan upaya buat mendapatkan interpretasi positif dari kondisi sepanjang periode pertumbuhan individu, kerapkali dengan nuansa keagamaan.[5]

Peneliti saat ini tertarik pada pentingnya emosi yang menyenangkan dalam mengatasi. Dalam suasana tekanan pikiran, perasaan positif bisa serta memanglah menyertai emosi yang tidak mengasyikkan, serta ini dapat jadi baik. Emosi positif, misalnya, bisa melawan sebagian akibat negatif dari emosi negatif, paling utama dampak fisiologis. Orang yang betul- betul tersenyum serta tertawa kala mendiskusikan ikatan mereka dengan pendamping yang wafat 6 bulan tadinya mempunyai indikasi kesedihan yang lebih sedikit serta interaksi yang lebih baik dengan orang lain 2 tahun sehabis kematian pendamping mereka, bagi suatu riset. Riset lain menampilkan kalau orang yang bisa menciptakan arti positif sehabis peristiwa traumatis, semacam perkembangan spiritual ataupun rasa hormat yang lebih besar terhadap kehidupan, lebih sanggup membiasakan diri dengan stresor di lab.

b. Problem-Focused Coping (Coping Fokus Masalah)

[5] *Ibid*, h.108.

Coping dengan Pendekatan *Problem-Focused* merupakan metode pengurangan tekanan pikiran yang mengaitkan perolehan metode ataupun keahlian baru buat mengganti keadaan, kondisi, ataupun topik yang dialami. Bila orang yakin kalau mereka bisa pengaruhi kondisi, mereka hendak memakai tata cara ini. Manajemen yang berfokus pada permasalahan merupakan tipe manajemen tekanan pikiran yang menekankan aksi proaktif serta konstruktif buat menanggulangi suasana tekanan pikiran.[6]

Para peneliti menciptakan bermacam fitur dari *problem-focused coping* selaku hasil dari riset mereka. Riset Folkman serta Lazarus mengatakan bermacam karakteristik koping yang berfokus pada emosi. Ini merupakan poin yang butuh dipertimbangkan.

1) Mencari bantuan informasi, yaitu berusaha memperoleh informasi dari orang lain seperti dokter, psikolog, atau guru.
2) *Confrontive coping*, yaitu mengatasi masalah-masalah konkrit.
3) Pemecahan masalah metodis, yang memerlukan mempelajari setiap keadaan yang menghasilkan masalah dan mencoba untuk mengidentifikasi jawaban langsung untuk masalah yang dihadapi.[7]

Seorang kerap kali mempraktikkan sebagian jenis strategi coping secara stimultan. Tidak hanya itu, mereka memakai strategi berfokus pada emosi yang lebih sering kala mereka memersepsi keadaan yang tidak bisa diganti, serta memakai lebih banyak strategi berfokus pada permasalahan buat suasana yang mereka pandang relatif lebih bisa dimodifikasi. Sebagian wujud coping kayaknya kurang sukses. Salah satu wujud copingyang tidak sering sukses merupakan coping menjauh. Dalam coping menjauh, seorang bisa memakai impian buat kurangi tekanan pikiran ataupun memakai metode yang lebih langsung buat melarikan diri, semacam komsumsi obat- obatan serta alkohol sertamakan berlebih.

---

[6] Andrew M. Pomerantz, Psikologi Klinis(Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014), Cetakan-1, h.556

[7] Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, Managemen Emosi, h.108-109.

Seorang kerap memakai bermacam mekanisme koping dikala yang bertepatan. Mereka pula memakai lebih banyak tata cara yang berfokus pada emosi kala mereka menyangka keadaan tidak bisa diganti, serta lebih banyak metode yang berfokus pada permasalahan kala mereka menyangka suasana lebih bisa disesuaikan. Sebagian tata cara koping nyatanya kurang efisien. Coping avoidance ialah salah satu tipe coping yang tidak sering sukses. Dalam menanggulangi penghindaran, seorang bisa menggunakan mimpi buat melenyapkan tekanan pikiran ataupun wujud pelarian yang lebih langsung, semacam penyalahgunaan narkoba serta alkohol serta makan kelewatan.

Metode lain buat menanggulangi tekanan pikiran merupakan dengan memakai sistem pertahanan diri secara tidak sadar. Mekanisme pertahanan diri merupakan taktik yang digunakan secara tidak sadar dimana orang kurangi kekhawatiran dengan menyembunyikan sumber tekanan pikiran dari diri mereka sendiri serta orang lain. Mekanisme pertahanan diri membolehkan orang buat menjauhi tekanan pikiran seolah- olah itu tidak sempat terjalin. Strategi pengurangan tekanan pikiran yang lain merupakan isolasi emosional, yang terjalin kala seorang menyudahi merasakan emosi apa juga, membolehkan mereka buat senantiasa tidak tersentuh serta tidak tergerak oleh suasana yang mengasyikkan serta negatif. Kesusahan dengan mekanisme pertahanan diri merupakan kalau mereka cuma menutupi permasalahan daripada memperbaikinya.

Sebagian besar dari kita mengalami tekanan pikiran dengan mempraktikkan strategi koping yang mencerminkan kecenderungan universal kita buat mengalami tekanan pikiran dengan metode tertentu. Misalnya, Kamu bisa jadi memahami seorang yang terbiasa bereaksi dengan tenang terhadap tekanan pikiran ringan sekalipun. Orang- orang ini pasti mempunyai style koping yang sangat berbeda. Mereka yang dilengkapi dengan ketabahan, mutu, serta identitas karakter yang terpaut dengan insiden yang lebih rendah dari kendala

yang berhubungan dengan tekanan pikiran merupakan di antara mereka yang sangat efektif menanggulangi tekanan pikiran. Ketiga komponen resiliensi tersebut merupakan selaku berikut:

1) Komitmen adalah dorongan untuk menempatkan diri kita ke dalam apa pun yang kita lakukan karena kita percaya itu signifikan dan bermakna.
2) Ketika menghadapi tantangan, individu yang gigih merasa bahwa perubahan, bukan stabilitas, adalah norma. Prospek perubahan berfungsi sebagai insentif bagi mereka daripada ancaman bagi keamanan mereka.
3) Kontrol, atau ketabahan, dicirikan oleh rasa kontrol atas pandangan seseorang tentang kemampuan seseorang untuk mempengaruhi peristiwa dalam kehidupan seseorang.[8]

Orang yang resisten mendekati tekanan pikiran dengan optimisme serta mengambil aksi nyata buat menekuni serta menanggulangi stresor buat mengganti suasana yang tidak sangat beresiko. Dampaknya, ketabahan berperan selaku perisai pelindung terhadap penyakit yang berhubungan dengan tekanan pikiran. Jumlah ketahanan mereka yang mengalami permasalahan yang sangat nyata, semacam kematian orang yang dicintai ataupun kehancuran seumur hidup, semacam kelumpuhan sehabis musibah, ialah prasyarat buat rehabilitasi psikologis mereka. Resiliensi didefinisikan selaku keahlian buat senantiasa tenang, menanggulangi rintangan, serta betul- betul tumbuh dalam mengalami kesusahan.

3. Aspek aspek Strategi *Coping*

Carver, Scheir, dan Wientraub (1989) mengidentifikasi beberapa karakteristik metode coping, antara lain:

a. Self-activity, yaitu tindakan yang dilakukan untuk mencoba mengurangi sumber stres atau mengurangi konsekuensinya secara langsung.

[8] Robert S. Feldman, Pengantar Psikologi, Edisi ke-10, h.220-223

b. Perencanaan, yang mencakup pemikiran tentang bagaimana menghadapi masalah yang berhubungan dengan stres seperti menetapkan rencana tindakan dan memikirkan langkah-langkah yang perlu diambil untuk memecahkan suatu masalah.
c. Individu dengan kontrol diri membatasi partisipasi mereka dalam kegiatan kompetitif atau kompetitif dan tidak berperilaku terburu-buru.
d. Mencari dukungan sosial instrumental, seperti bimbingan, bantuan, atau pengetahuan.
e. Carilah bantuan sosial emosional, seperti dukungan moral, simpati, atau empati.
f. Penerimaan, yang datang dengan banyak tekanan dan keadaan yang mendorongnya untuk menghadapi masalah.
g. Religiusitas mengacu pada sikap religius individu di mana dia menenangkan dan menyelesaikan masalah dalam hubungan vertikal dengan Tuhan.

Bisa disimpulkan kalau bagian dari strategi coping merupakan upaya orang buat mengalami serta menanggulangi permasalahan dengan memaksimalkan kemampuan diri (kegiatan diri, perencanaan, pengendalian diri, serta penerimaan), setelah itu memaksimalkan kedudukan area dengan mencari instrumental serta pendukung. menunjang. Upaya emosional, sosial, serta religius seluruhnya dibutuhkan.

4. Macam macam *coping* terhadap stress

Ada beberapa cara untuk mengatasi stres yang bermanfaat atau produktif, dan ada juga yang merugikan. Penjelasan masing-masing adalah sebagai berikut:

a. *Coping* Negatif

menurut Weiten Lloyd, memerlukan berbagai kegiatan. Menyerah (menarik diri), melarikan diri dari realitas ataupun suasana susah (apatis, kehabisan kegembiraan, ataupun perasaan tidak berdaya), serta minum ataupun memakai obat- obatan terlarang merupakan langkah awal. Kedua, sikap kasar, yang mencakup aksi

vokal serta nonverbal yang diperuntukan buat melukai orang lain. Ketiga, manjakan diri Kamu dengan materialisme ekstrem, semacam santapan lezat, merokok, serta berbelanja. Keempat, self- deprecating (menyalahkan diri sendiri), yang mengaitkan mengkritik ataupun memperhitungkan diri sendiri selaku asumsi terhadap frustrasi ataupun ketidakmampuan buat menggapai suatu yang Kamu mau. Mekanisme pertahanan kelima nyatanya menolak realitas dengan melindungi diri dari realitas yang tidak mengasyikkan lewat melamun, membetulkan, serta kompensasi yang kelewatan.

b. *Coping* positif

Sedangkan koping produktif ditafsirkan selaku upaya yang baik buat mengalami kejadian tekanan pikiran. Humor merupakan respon koping yang berguna, bagi sebagian psikolog. Martin serta Lefcourt menciptakan kalau komedi menolong kurangi akibat negatif tekanan pikiran pada atmosfer hati ataupun perasaan seorang dalam skenario ini.

Koping positif- konstruktif mempunyai beberapa karakteristik. Awal, mengalami permasalahan secara langsung serta mengkaji alternatif-alternatif dalam skala nasional buat mencari pemecahan. Kedua, pemikiran yang masuk ide digunakan buat memperhitungkan ataupun menguasai suasana tekanan pikiran. Ketiga, (pengendalian diri) berarti dalam menaklukkan tantangan.

c. Konsentrasi

Merupakan keahlian buat mencurahkan segala atensi seorang pada subjek yang lagi dialami. Kala berupaya buat membongkar kesusahan, konsentrasi membolehkan orang buat mengabaikan benak yang mengusik. Kenyataannya, banyak orang susah berkonsentrasi dikala terletak di dasar tekanan. Atensi mereka terus menjadi terpecah oleh bermacam aliran pemikiran, membuat subjek terus menjadi kabur serta membingungkan.

d. Humor

Merupakan keahlian buat mengidentifikasi sisi humor dari sesuatu permasalahan sehingga perspektif permasalahan jadi lebih luas, jernih, serta tidak lagi terasa memencet kala dihadapkan dengan humor. Humor membolehkan orang yang bersangkutan buat memandang permasalahan dari sudut pandang kemanusiaannya, membolehkan permasalahan tersebut dilihat dari sudut pandang yang baru, selaku permasalahan yang universal, natural, serta dipunyai oleh orang lain.

e. Supresi

Merupakan keahlian buat menahan respon keras terhadap suasana dikala ini buat memperoleh lebih banyak pemahaman serta merespons dengan metode yang lebih konstruktif. Coping suppression pula mengasumsikan kalau orang bisa mengelola emosinya sehingga kala tekanan timbul, benak sadarnya masih bisa mempertahankan kendali.

f. Empati

Merupakan keahlian buat memandang suatu dari sudut pandang orang lain. Empati pula membutuhkan keahlian buat hadapi serta merasakan apa yang orang lain natural. Orang dengan empati sanggup memperluas pengetahuan serta menghargai perspektif pengalaman orang lain, sehingga menciptakan kehidupan batin yang lebih kaya untuk orang yang ikut serta.

5. *Coping* Menurut Islam

Tiap orang dilahirkan dengan keahlian buat menanggulangi kesusahan, bagi Darwin. Coping merupakan metode seorang mengalami sesuatu permasalahan. Proses koping ialah aksi keseimbangan yang terjalin dalam upaya mempertahankan penyesuaian diri dalam mengalami tuntutan warga.[9]

[9] Alawiyah, Perilaku Coping Remaja dengan Ayah Poligam, Naskah Publikasi, hlm 9.

Strategi Coping merupakan proses melaksanakan upaya buat penuhi tuntutan diri sendiri serta area. Bagi sebagian psikolog, strategi coping merupakan hasil, serta pencapaian tiap orang dihargai [10]

Strategi Coping, bagi Lazarus serta Folkman, merupakan upaya kognitif serta sikap buat menanggulangi tekanan eksternal serta internal (konflik internal serta eksternal) yang dikira membebani ataupun melampaui sumber energi seorang. Coping merupakan metode yang digunakan kala seorang dihadapkan dengan skenario serta kondisi yang tidak di idamkan. Rangsangan eksternal serta internal, umumnya diucap selaku stresor, menimbulkan suasana serta keadaan yang tidak di idamkan ini. Stimulus eksternal bisa berasal dari area sosial, keluarga, ataupun area seorang, sebaliknya stimulus internal berasal dari kognitif serta metode pandang seorang terhadap sesuatu kejadian ataupun peristiwa. Tata cara penanggulangan tiba dalam bermacam wujud serta dimensi, serta bisa diterapkan pada bermacam elemen kehidupan seorang. Pendekatan keagamaan merupakan salah satunya.

Pendekatan religius, bagi Pargamsent, merupakan pendekatan pemaknaan yang mencakup nasehat- nasehat agama yang berkaitan dengan yang sakral.[11] Seluruh agama di dunia, terutama Islam memperkenalkan pendekatan yang berbeda serta spesial bersumber pada konsep ajaran agama yang digunakan selaku petunjuk hidup. Dalam QS. Al- Insyirah Ayat 1- 8, Allah swt berfirman.[12]

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ١ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ ٢ ٱلَّذِيٓ أَنقَضَ ظَهْرَكَ ٣ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ ٤ فَإِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ٥ إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا ٦ فَإِذَا فَرَغْتَ فَٱنصَبْ ٧ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَٱرْغَب ٨

"Benarkah kami tidak membukauntukmu? dan Kami telah mengambil bebanmu, yang membebanimu? dan penyebutan namamu menggairahkan kami. Karena ada kemudahan setelah kesulitan, dan ada kemudahan setelah kesulitan. Jadi, begitu kita telah menangani satu

[10] Arie Arumwardhani, Psikologi Kesehatan, (Yogyakarta: Percetakan Galang Press, 2011), hlm.243

[11] Wendio Angganantyo, Coping Religius Pada Karyawan Muslim ditinjau dari Tipe Kepribadian, Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan Vol. 02 No.01 (Januari 2014), hlm.53

[12] Ibid., hlm.53

masalah, kita harus turun ke bisnis dengan yang lain. Kamu hanya harus menaruh imanmu kepada Tuhanmu.”(Q.S Al-Insyirah:8)[13]

Seluruh agama di dunia, tercantum Islam, memperkenalkan pendekatan yang berbeda serta spesial bersumber pada konsep ajaran agama yang digunakan selaku petunjuk hidup. Dalam QS. Al- Insyirah Ayat 1- 8, Allah swt berfirman.Jika seseorang menggunakan teknik ini untuk taktik koping, orang tersebut telah menggunakan strategi koping berbasis Islam. Dengan pendekatan nilai-nilai Islam, yang dimaksud dengan teknik koping berbasis Islam adalah upaya kognitif dan perilaku untuk menangani tuntutan eksternal dan internal (konflik antara keduanya) yang dianggap memberatkan atau melampaui sumber daya seseorang.

B. Kajian tentang stress

1. Pengertian Stres

internal atau eksternal dan situasi bermasalah ada dalam kehidupan (tekanan internal dan eksternal dan kondisi menantang lainnya dalam hidup), sedangkan stres dalam leksikon psikologi mengacu pada keadaan tertekan secara fisik dan mental. psikologis.[14] Stres, menurut Hans Selye, adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau tekanan yang dihadapinya. Hiposkripsi, yang pertama kali diajukan pada tahun 1976, mencirikan kondisi bentuk tubuh manusia. Tentu saja, tidak semua orang bereaksi dengan cara yang sama; ada orang yang kuat dalam satu situasi dan lemah dalam situasi lain.[15]

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

---

[13] Q.S Al-Insyirah (94) :1-8

[14] Iin Tri Rahayu, PsikoterapiPerspektif Islam dan Psikologi Kontemporer (Malang: UIN-Malang Press, 2009)Cetakan Ke-1, h.176

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

yang berada di luar kemampuan individu untuk mengelolanya.[16] Contoh lain, menurut Kartono dan Gulo, menggambarkan stres sebagai berikut:

a. Stimulus yang menguji sumber daya psikologis atau fisiologis organisme.
b. Semacam frustrasi di mana upaya yang ditujukan untuk mencapai tujuan telah terganggu atau dibuat sulit tetapi tidak terhalang; peristiwa ini sering disertai dengan perasaan takut untuk mencapai tujuan.
c. Kekuatan yang bekerja pada suatu sistem, termasuk ketegangan fisik dan psikologis pada tubuh dan pikiran.
d. Suatu keadaan fisik atau psikologis yang dihasilkan dari rasa takut dan cemas.[17]

Stres adalah gangguan emosional yang diciptakan oleh tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Murid dan siswa sering berada di bawah tekanan untuk menyelesaikan tugas dalam jumlah waktu yang berkurang. Ketika seseorang dihadapkan dengan suatu peristiwa yang mereka yakini mengancam kesehatan fisik atau mental mereka, mereka mengalami stres. Kejadian-kejadian ini disebut sebagai stresor, dan respons seseorang terhadapnya disebut sebagai respons stres. Stres dapat menyebabkan gangguan emosional yang menyakitkan seperti kecemasan dan depresi jika tidak ditangani.[18]

2. Sumber-Sumber Stres

Sumber stres dapat berubah seiring dengan perkembangan manusia, meskipun stres dapat menyerang kapan saja dalam kehidupan seseorang. Menurut Sarafino, ada beberapa sumber stres:

a. Sumber Stres Dari Dalam Diri Individu

Sumber stres terkadang dapat ditemukan dalam diri seseorang. Salah satunya adalah penderitaan. Jumlah stres yang terjadi ditentukan oleh tingkat keparahan rasa sakit dan usia individu. Akibatnya, masuk

[16]Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, Manejemen Emosi, h.27
[17] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, Manejemen Emosi, h.27-28
[18] Hartono dan Boy Sordarmadji, Psikologi Konseling (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012) Cetakan Ke-1, h. 86

akal untuk menyimpulkan bahwa tingkat stres seseorang ditentukan oleh kondisi fisik dan usianya. Ketika seseorang dihadapkan pada ketidaksepakatan, mereka akan mengalami stres. Konflik individu adalah sumber stres yang paling umum. Konflik dapat menyebabkan stres atau setidaknya menyebabkan individu mengalami ketegangan dan kekhawatiran yang berkepanjangan, yang nantinya akan sulit untuk dihadapi. Individu akan senantiasa mengevaluasi tuntutan dan tantangan yang ada di lingkungannya, serta kemampuannya untuk memenuhi dan mengatasi kebutuhan tersebut. Individu akan mengalami stres jika mereka merasakan ketidakselarasan antara tuntutan dan kemampuan. Folkman, Coleman, dan Rice mencantumkan sejumlah tekanan psikologis, termasuk:

1) Tekanan adalah jenis stres yang terjadi ketika orang berada di bawah tekanan atau paksaan untuk mencapai tujuan tertentu atau berperilaku dengan cara tertentu. Dalam diri Anda dan keluarga Anda, tekanan juga bisa menjadi sumber stres.
2) Frustrasi adalah penyebab stres yang terjadi ketika usaha seseorang untuk mencapai suatu tujuan digagalkan atau gagal. Lingkungan, individu, dan keluarga dapat menjadi sumber keterbatasan ini.
3) Konflik adalah penyebab stres yang dapat terjadi ketika orang dipaksa untuk memilih antara keinginan dan ambisinya. Konflik dapat muncul dari diri sendiri, keluarga, atau lingkungan sekitar.
4) Ancaman adalah penyebab stres yang berkembang ketika orang mengantisipasi hal-hal yang mungkin berbahaya atau tidak menyenangkan bagi mereka sehubungan dengan keadaan atau skenario yang dapat menghasilkan stres.

b. Sumber Stres Dalam Komunitas dan Lingkungan

Konflik teman sebaya dan kelompok masyarakat adalah contoh penyebab stres yang dilengkapi dengan interaksi subjek di luar lingkungan rumah. Semua hal ini dapat menimbulkan stres pada individu karena kurangnya interaksi interpersonal dan pengakuan masyarakat, mencegah mereka berkembang.

c. Sumber stres di dalam keluarga

Interaksi antar anggota keluarga dapat menimbulkan stres, seperti masalah keuangan, emosi saling apatis, dan aspirasi yang berbeda. Oleh karena itu, stres individu dapat dimulai atau berasal dari berbagai sumber sepanjang hidup mereka, termasuk di dalam diri individu, di luar individu, dan lingkungan atau masyarakat sekitar, di mana juga terdapat tekanan, frustrasi, perselisihan, dan ancaman.

3. Jenis Stres dan Reaksi Stres

Stres Stres didefinisikan oleh psikolog dalam berbagai cara. Stresor eksternal (misalnya, masalah pekerjaan) disebut sebagai stresor dalam definisi modern, sedangkan respons terhadap stresor disebut sebagai stres atau ketidaknyamanan dalam definisi modern (misalnya, perasaan tertekan). Distress adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan stres yang menyakitkan dan merusak. Eustress adalah jenis stres lain yang sebenarnya baik atau produktif. Stres jangka pendek mungkin bermanfaat, tetapi jika terus berlanjut, akan berdampak buruk, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan seseorang secara umum.[19] Individu terkena dua jenis stres: stres non-egi-envolved (stres yang tidak mengancam kebutuhan dasar atau, dengan kata lain, stres ringan) dan stres ego-envolved (stres yang mengancam kebutuhan dasar dan integritas kepribadian seseorang). Stres, seperti yang disebabkan oleh ego, membutuhkan penanganan yang sehat dan akurat melalui reaksi penyesuaian agar tidak dihancurkan olehnya.[20]

Kemampuan individu dalam menahan stres agar tidak membuat kepribadiannya "berantakan" disebut tingkat toleransi terhadap stres. Setiap individu memiliki tingkat toleransi yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Individu dengan kepribadian yang lemah ketika menghadapi stres sekecil apa pun akan menyebabkan perilaku abnormal. Berbeda dengan individu dengan kepribadian kuat, meskipun dihadapkan pada stres yang *melibatkan ego, mereka* cenderung mampu mengatasi kondisinya. Reaksi frustrasi dan stres bersifat positif

[19] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, Manejemen Emosi, h.29
[20] Iin Tri Rahayu, Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer, h.177

tetapi ada juga yang negatif.[21] Emosi psikologis, reaksi fisiologis, proses berpikir, dan perilaku, menurut Helmi, adalah empat jenis reaksi stres. Keempat jenis reaksi ini mungkin positif atau buruk tergantung pada bagaimana mereka berkembang. Berikut ini adalah contoh reaksi negatif.

1) Reaksi psikologis, seperti ketidaksabaran, melankolis, atau lekas marah, yang sering dikaitkan dengan komponen emosional.
2) Masalah fisik, seperti pusing, leher tidak nyaman, tekanan darah tinggi, sakit perut, gatal-gatal kulit, atau iritasi adalah contoh reaksi fisiologis.
3) Reaksi kognitif (kognitif) ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, dan membuat keputusan sulit.
4) Reaksi perilaku remaja dapat terlihat pada aktivitas menyimpang seperti minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan terlarang, lebih sering merokok, atau menghindari pertemuan dengan teman-teman.[22] Stres adalah sesuatu yang membuat kita merasa terancam dan terbebani, dan ketika kita terpapar olehnya. itu, kami mengembangkan reaksi stres yang mungkin memiliki konsekuensi psikologis dan fisiologis.

4. Gejala-Gejala Stres

Individu mungkin terpengaruh secara negatif oleh stres. Efek ini dapat bermanifestasi sebagai gejala fisik atau psikologis, dan mereka akan menghasilkan gejala tertentu. Reaksi stres individu dapat dibagi menjadi beberapa kategori, seperti yang ditunjukkan di bawah ini:

a. Gejala fisiologis, seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit punggung, leher tegang, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, perubahan nafsu makan, sulit tidur, dan kehilangan gairah.
b. Gejala emosional, seperti kecemasan, iritasi, gugup, ketakutan, lekas marah, melankolis, dan depresi.
c. Gejala kognitif, seperti sulit berkonsentrasi, mengambil keputusan, mudah lupa, melamun berlebihan, dan memiliki ide-ide yang tidak teratur.

[21] *Ibid*, h178
[22] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, Manejemen Emosi, h.29

d. Gejala interpersonal, seperti ketidakpedulian terhadap lingkungan, apatis, agresi, rendah diri, kurang percaya diri pada orang lain, dan kemauan yang mudah untuk menyalahkan orang lain.

e. Gejala organisasi, seperti meningkatnya ketidakhadiran di tempat kerja/perguruan tinggi, produktivitas menurun, konflik rekan kerja, ketidakpuasan kerja, dan kurangnya motivasi untuk berhasil.[23]

Individu akan mengalami kelima dampak tersebut ketika sedang stres. Ketika orang stres, mereka harus waspada terhadap gejala-gejala ini. Individu yang memahami gejala stres akan dapat mengambil tindakan pencegahan untuk mengurangi efek berbahaya dari stres melalui koping yang efektif. Stres seringkali muncul dalam situasi sulit yang membutuhkan sesuatu di luar kemampuan individu.

5. Tahapan Stres

Hans Selye, pelopor teori stres, menetapkan serangkaian tahapan untuk menggambarkan dampak stres. Model ini, yang dikenal sebagai General Adaptation Syndrome (GAS), mengklaim bahwa reaksi fisiologis terhadap stres mengikuti pola yang sama terlepas dari sumber stres. Model Sindrom Adaptasi Umum terdiri dari tiga tahap: peringatan dan mobilisasi, perlawanan, dan kelelahan.

a. Peringatan dan mobilisasi

Ketika seseorang menjadi sadar akan suatu stresor, mereka memasuki tahap ini. Sistem saraf simpatik dipicu pada tingkat biologis, yang membantu seseorang mengatasi stresor. Namun, jika stresor berlanjut, seseorang dapat pergi ke tahap respons kedua, resistensi.

b. Perlawanan Tahap

Pada tingkat biokimia, tubuh akan secara aktif memerangi stresor. Pada saat perlawanan, seseorang menggunakan berbagai strategi untuk menghadapi tekanan, dengan berbagai tingkat efektivitas, tetapi dengan mengorbankan kesejahteraan fisik dan psikologis. Misalnya, seorang siswa yang stres akibat gagal dalam

[23] *Ibid* h. 30-31

berbagai kelas mungkin mencurahkan banyak waktu untuk belajar guna mengatasi stres. Tahap terakhir tercapai jika resistance lemah.

c. Kelelahan

Pada titik ini, kemampuan seseorang untuk mengatasi stres mulai memburuk, mengakibatkan rasa sakit fisik dan gejala psikologis seperti ketidakmampuan untuk berkonsentrasi, iritasi meningkat, atau, dalam kasus yang parah, disorientasi dan kehilangan kontak dengan kenyataan.[24] Dalam keadaan seperti itu, seseorang akan menjadi lelah dan kehabisan sumber daya fisiologis untuk melawan stresor. Kelelahan dapat membantu seseorang menjauh dari situasi stres dalam beberapa situasi. Misalnya, seseorang yang jatuh sakit karena terlalu banyak bekerja memiliki alasan untuk istirahat dari kewajibannya untuk sementara waktu, sehingga memberikan keringanan dari tanggung jawabnya. Setidaknya, stres yang berkembang akan diminimalkan untuk beberapa waktu. ketika.

Karena kebanyakan orang menganggap stres sebagai hal yang tidak menyenangkan, sikap mereka terhadap stres akan mengarah pada fokus yang lebih besar pada psikoneuroimunologi. Psikolog kesehatan PNI kontemporer telah mengembangkan pendekatan yang lebih holistik terhadap stres. Mereka telah menemukan tiga konsekuensi utama dari stres sambil berfokus pada efek stres.[25]

C. Sumber Kekuatan dalam Menghadapi Stres

1. Dukungan Sosial

Hubungan dengan orang lain dapat membantu kita dalam mengatasi stres. Para peneliti telah menemukan bahwa menerima dukungan sosial sebagai bagian dari jaringan timbal balik dengan orang lain yang mencintai dan merawat kita menurunkan tingkat stres kita dan membuat kita lebih siap untuk mengatasi dan mengurangi stres yang kita alami sekarang. Dukungan sosial dan emosional orang lain dapat

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

[25] *Ibid* h.219.

membantu Anda mengatasi stres. Jenis dukungan ini, misalnya, menunjukkan bahwa seseorang adalah bagian yang berguna dan penting dari jaringan sosial.

Orang lain dapat menunjukkan kebaikan dan bantuan yang tulus kepada orang lain yang sedang melalui masa-masa sulit. Seorang teman, misalnya, mungkin menawarkan dukungan belajar kepada teman yang stres karena prestasi akademik yang rendah. Kehangatan, kasih sayang, dan empati adalah contoh perhatian emosional yang dapat meyakinkan korban bahwa ia sedang diperhatikan oleh orang lain. Umpan balik positif dapat mendorong orang untuk terus maju sambil juga menurunkan tingkat stres mereka. Ini tidak hanya memiliki manfaat kesehatan, tetapi juga menekankan pentingnya dukungan sosial.[26]

2. Optimisme

Optimisme adalah pilihan yang bersumber dari pemikiran optimis seseorang ketika melihat suatu tantangan yang berpusat pada pikiran negatif. Jika kita positif, kita akan bergerak maju; jika kita pesimis, kita akan mundur. Kekuatan terbesar manusia adalah optimisme. Optimisme menawarkan tujuan yang lahir sebelum energi dan arah tindakan yang tulus. Dengan kemampuan mereka untuk mengubah pesimisme menjadi optimisme, orang-orang sukses seperti Bill Gates dan Steve Jobs telah mengubah dunia.[27] Tidak ada yang namanya hidup tanpa kesulitan. Tidak ada hadiah jika tidak ada bahaya. Itulah sifat kehidupan; selalu ada hitam dan putih. Jika kita bisa mengatasi dinamika itu, kita akan memiliki kehidupan yang bermakna. Optimisme membuat kesulitan hilang, keputusasaan memudar, dan kelemahan berubah menjadi semangat. Optimisme adalah keadaan pikiran yang datang dari dalam. Ini adalah pendekatan yang baik untuk masalah yang dihadapi.

3. Berpikir Positif

Manusia menggunakan pikiran mereka sebagai alat ukur untuk menentukan apa yang lebih baik dan lebih aman untuk masa depan mereka

---

[26] Andrew M. Pomerantz, Psikologi Klinis, h.558

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

sendiri dan keluarga mereka. Seseorang dapat mengontrol ide-idenya dengan berpikir. Para ilmuwan mengidentifikasi pemikiran sebagai fitur paling signifikan yang membedakan manusia dari hewan, tumbuhan, dan benda mati dalam psikologi sosial. Manusia dapat membedakan antara apa yang bermanfaat dan apa yang tidak bermanfaat, antara apa yang legal dan ilegal, dan antara positif dan negatif dengan berpikir. Dia akan dapat memilih salah satu yang paling cocok untuknya dan akan dimintai pertanggungjawaban atas keputusannya.

"Hari ini Anda bergantung pada pemikiran yang muncul pada saat ini," kata sebuah kutipan bijak dari filsafat India Kuno dalam Quwwat al-Tahakkum fi al-Dzat. Ke mana ide-ide Anda memimpin, Anda menentukan masa depan Anda." Itulah faktanya; pikiran, perasaan, dan tindakan semua harus dimulai dalam pikiran. Setiap tindakan dan konsekuensinya didorong oleh pikiran. Keadaan jiwa, tubuh, kepribadian, dan kepercayaan diri ditentukan oleh pikiran.[28] Akibatnya, berpikir positif diperlukan untuk mengembangkan kecerdasan dalam pengambilan keputusan karena pikiran yang baik menyebabkan tindakan yang sangat baik dalam hidup.

4. Beriman, Memohon Bantuan, dan Tawakal Kepada Allah

Kepribadian positif adalah orang yang beriman kepada Allah, memercayai-Nya, dan meminta bantuan-Nya setiap saat. Menempatkan kepercayaan kita kepada kita berarti menyerahkan semua kepada Allah setelah upaya yang berani; dengan demikian, kita menjadi orang yang sabar dalam menghadapi kesulitan, tetapi ini tidak berarti bahwa kita tetap bisu. Tuhan terkadang menutup pintu di depan kita, tetapi Dia membuka pintu lain yang lebih baik. Sebaliknya, kebanyakan individu, menyia-nyiakan waktu, konsentrasi, dan energi menatap pintu yang tertutup bukannya menyapa pintu impian itu di buka di depan mereka.[29].

Ini menandakan bahwa Tuhan selalu memberi kita kesempatan untuk memulai sesuatu yang lebih baik; manusia tidak pantas untuk menyerah dan menerima keadaan apa adanya karena selalu ada jalan bagi

[28] Ibrahim Elfiky, Terapi Berpikir Positif, h 3
[29] *Ibid*, h.256

yang mau berusaha, dan usaha tidak akan pernah mengkhianati akibatnya. Akibatnya, diantisipasi bahwa ketika mencari bantuan, Anda harus menempatkan ketergantungan Anda kepada Allah, karena Allah tidak akan membuat Anda kesulitan yang melampaui apa yang manusia dapat menanggung. Sebagaimana Allah nyatakan dalam Surah Al-Baqarah/2:286 dari Al-Qur'an:

لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَاۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ إِن نَّسِينَآ أَوْ أَخْطَأْنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِنَاۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦۖ وَٱعْفُ عَنَّا وَٱغْفِرْ لَنَا وَٱرْحَمْنَآۚ أَنتَ مَوْلَىٰنَا فَٱنصُرْنَا عَلَى ٱلْقَوْمِ ٱلْكَٰفِرِينَ ٢٨٦

"Allah tidak dapat menanggung beban seseorang kecuali ia Dia menerima hadiah (dari kebaikan) untuk usahanya, dan dia menerima hukuman (dari kejahatan) untuk tindakannya. (Mereka berdoa): "Tolong, Tuhan, jangan menghukum kami jika kami lupa atau melakukan kesalahan. . Tolong, Tuhan, jangan membebani kami seperti yang Engkau lakukan pada mereka yang datang sebelum kami. Jangan menanggungnya, Tuhan kami. kepada kita apa yang tidak dapat kita toleransi. Mohon maafkan kami; tolong maafkan kami; tolong kasihanilah kami. Anda adalah Teman kami, oleh karena itu tolong bantu kami dalam perjuangan kami melawan orang-orang yang skeptis.”". [30]

Allah tidak pernah menguji hamba-Nya di luar kemampuannya. Dalam semua ciptaan-Nya, baik besar maupun kecil, dia Mahatahu . Tidak ada yang luput dari perhatian atau rencananya. Rancangan-Nya tidak pernah menyimpang dari tujuan yang dimaksudkan. Tidak. Sebagai manusia, kita juga. Allah memiliki pemahaman yang lebih baik tentang kekuatan dan kapasitas kita sebagai makhluk-Nya daripada yang kita miliki. Jadi, sebagai manusia, kita harus bersyukur dan bersabar dalam menghadapi kesulitan Allah, karena akan ada pelajaran yang bisa dipetik dari setiap situasi.

D. Kajian Tentang Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam

1. Pengertian Bimbingan Penyuluhan Islam

[30] Kementrian Agama RI, Al Quran dan terjemahannya (Surabaya: UD. Halim, 2013), h.49

Bimbingan dan, menurut M. Arifin, adalah upaya untuk memberikan bantuan kepada seseorang yang mengalami tantangan dalam hidup, baik fisik maupun spiritual, di masa sekarang dan masa depan.[31] Bantuan tersebut berupa bantuan mental dan spiritual, dengan tujuan agar yang bersangkutan mampu mengatasi kesulitan dengan menggunakan kemampuannya sendiri, melalui dorongan kekuatan rasa aman dan taqwa kepada Allah SWT; dengan demikian, tujuan bimbingan dan konseling Islam adalah membangkitkan kekuatan spiritual manusia melalui keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT.[32]

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling Islami mengacu pada pemberian bantuan kepada seseorang atau klien yang mengalami kesulitan agar ia dapat mengatasi masalahnya dan mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

2. Problematika Mahasiswa Menyusun Skripsi

Berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah sebagai berikut:

a. merasa bingung dan kewalahan Sensasi kebingungan berasal dari fakta bahwa mereka percaya ini adalah alam semesta dan pengalaman baru yang belum pernah mereka miliki sebelumnya di perguruan tinggi dan bahwa makalah ini tidak seperti yang lain. Secara umum, mahasiswa percaya bahwa menulis skripsi adalah aspek terpenting untuk mendapatkan gelar sarjana. Tugas skripsi tidak hanya menulis, tetapi juga mempertanggungjawabkan secara individu baik kepada pembimbing maupun kepada majelis penguji pada sidang munaqasyah.
b. Tidak puas, lesu dan bosan
c. Mengkhawatirkan sesuatu. Siswa melaporkan bahwa mereka khawatir dan khawatir bahwa mereka akan memiliki konflik dengan supervisor mereka dan bahwa mereka tidak akan dapat menyelesaikan penelitian karena kurangnya pengalaman penelitian. Ketakutannya berasal dari

[31] Ibid.h.34

[32] Achmad Mubarok, Al-Irsyad dan Nafsiy Konseling Agama Teori dan Kasus, (Jakarta: Pt. Bina Rena Pariwara, 2002), h.2.

fakta bahwa ada banyak spekulasi tentang siapa yang akan menjadi bosnya.

Di sisi lain, siswa lain sangat gembira karena mereka ingin mencapai tujuan mereka menyelesaikan studi mereka tepat waktu. Saya senang karena saya yakin saya akan bisa lulus dan bekerja di masa depan.[33]

3. Bentuk bentuk Stres Mahasisawa Dalam Menyusun Skripsi

Kecemasan, merasa tidak berdaya dan kurang potensial atau pesimis, merasa bersalah karena merasa telah mengecewakan atasannya, merasa khawatir, gugup, dan tegang, panik, gelisah, merasa canggung, merasa takut dan gelisah, perasaan tertekan, malu, dan terkadang sedih adalah semua bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa menulis skripsi. Beberapa dari mereka mengungkapkan kelelahan, kebingungan, kebosanan, dan perasaan bahwa pikiran mereka terjebak.

Uraian di atas menggambarkan banyak tindakan dan perasaan yang dimiliki mahasiswa ketika berhadapan dengan penulisan skripsi sebagai upaya ilmiah. Sensasi ini adalah tanda tekanan atau ketegangan internal. Stres dapat menyebabkan berbagai reaksi psikologis. Saat mengerjakan skripsi, sebagian besar mahasiswa merasa gugup. Kecemasan adalah reaksi paling khas terhadap berbagai rangsangan. Selain itu, emosi dapat berupa perasaan bersalah, apatis, dan depresi (merasa tidak berdaya dan tidak berusaha). Gangguan kognitif (rangsangan emosional tingkat tinggi dapat mengganggu pemrosesan informasi dalam pikiran; semakin gugup, marah, atau depresi Anda, semakin banyak gangguan kognitif yang Anda miliki, yang berarti Anda tidak akan dapat berpikir jernih dan akurat.[34]

4. Faktor Penyebab Stres Mahasiswa Yang Sedang Skripsi

Sedang secara umum, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat diklasifikasikan menjadi dua kelompok:

a. Faktor internal

Penyebab stres secara internal disebabkan karena:

[33] Ibid
[34] Jurnal Al-Bayan/VOL. 21, NO. 32, JULI-DESEMBER 2015

1) Perjumpaan baru. Siswa menyadari bahwa menulis skripsi adalah pengalaman baru bagi mereka, dan mereka percaya wajar untuk tidak yakin tentang bagaimana untuk melanjutkan. Kecemasan adalah salah satu jenis stres paling umum yang dialami orang ketika dihadapkan dengan kondisi yang tidak dikenal. Kecemasan ini dapat diatasi jika seseorang memiliki kemampuan pemecahan masalah yang solid dan menyadari asal usul rasa takut, sehingga memungkinkan mereka untuk lebih mempersiapkan diri.
2) Manajemen waktu yang tidak efektif. Beberapa siswa stres didorong oleh kegagalan mereka untuk mengatur waktu mereka. Di satu sisi, mereka harus menyelesaikan skripsi, tetapi mereka juga terlibat dalam berbagai kegiatan lainnya. Kegiatan lainnya termasuk keterlibatan dalam organisasi baik di dalam maupun di luar kampus. Yang lain setuju bahwa sulit membagi waktu karena harus bekerja sambil belajar, sehingga kehilangan fokus dan menjadi cemas. Mahasiswa lain menyatakan bahwa juggling dua universitas membuat manajemen waktu menjadi sulit (dua tempat). Ada juga mahasiswa yang setuju sulit mengatur waktu saat menulis skripsi karena dihadapkan pada tugas-tugas lain seperti KPM (Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat), tes komprehensif, dan serangkaian persyaratan dalam menyelesaikan perkuliahan dan sidang skripsi. Ketika berbagai stresor harus ditangani pada saat yang sama, tingkat stres dapat meningkat. Jika sejumlah stresor harus ditangani secara bersamaan, stresor berikutnya, sekecil apa pun, dapat menyebabkan banyak kecemasan. Berbagai tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam setiap kegiatannya, sumber tekanan akan bertambah ketika menulis skripsi karena ketidakmampuan untuk menentukan prioritas.
3) pesimis. Pesimisme dan kekhawatiran yang berlebihan tanpa alasan akan membuat mahasiswa percaya bahwa mereka tidak

akan mampu menyelesaikan skripsinya. Hal ini menunjukkan kurangnya rasa percaya diri di pihak siswa. Salah satu faktor penyebab ketegangan ketika menghadapi sesuatu adalah kurangnya rasa percaya diri.

4) Berpikir negatif (berpikir negatif) atau sikap negatif terhadap atasan, keduanya merupakan contoh berpikir negatif. Ide ini dicetuskan oleh gagasan dosen yang sederhana dan dosen yang tangguh (pembunuh). Siswa senior atau senior mereka yang memiliki pertemuan pribadi yang negatif dengan supervisor sering kali menyebarkan ide ini. Sebagai salah satu mekanisme koping stres, mereka menghindari mentor karena ketakutan yang tidak masuk akal. Individu menanggapi stres dengan cara yang berbeda tergantung pada unsur-unsur yang menentukan efek dari stres. Tingkat stres dipengaruhi oleh bagaimana seseorang memandang stres. Semakin tinggi tingkat stres seseorang, semakin negatif stresor tersebut. Sebaliknya, jika stresor yang dirasakan tidak berbahaya dan orang tersebut merasa kompeten untuk beradaptasi, tingkat stres akan rendah, jika tidak tidak ada. Dengan kata lain, semakin negatif mahasiswa terhadap pembimbingnya, seperti sulit atau pembunuh, semakin banyak kekhawatiran dan kecemasan yang akan mereka alami, yang akan meningkatkan stres ketika menulis skripsi mereka.
5) Tidak memaksa sama sekali. Stres bisa disebabkan oleh ketidakmampuan untuk bersikap solid terhadap sesuatu. Misalnya, apakah itu datang ke teman atau profesor, tidak berani menyangkal apa pun yang seharusnya ditolak. Ini juga terjadi saat bekerja dengan supervisor; sulit baginya untuk menyampaikan apa yang sebenarnya ingin dia pelajari di seminar proposal, sehingga judulnya sering berubah di luar kemampuannya untuk meneliti. Sikap tidak tegas seseorang sering kali menjadi sumber kesusahan baginya. Ini membuatnya gelisah saat dia di atas panggung.

b. Faktor eksternal

yang menyebabkan stres bagi mahasiswa dalam menulis skripsi adalah sebagai berikut:

1) Situasi tempat tinggal yang tidak nyaman (kost). Lingkungan yang tidak nyaman di mana mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tinggal merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap stres mereka. Rumah kos tempat mereka tinggal tidak memberikan lingkungan belajar yang kondusif, bahkan bisa mengganggu fokus saat menulis skripsi. Salah satu tandanya, penghuni kos yang tidak serius belajar sering menimbulkan kegaduhan, yang membuat stres bagi mahasiswa yang serius mengikuti perkuliahan, terutama yang sedang mengerjakan skripsi.
2) Tidak ada cukup referensi atau buku tentang masalah ini. Dalam penulisan ilmiah, aspek terpenting adalah referensi. Salah satu penyebab keterlambatan penulisan skripsi adalah sulitnya mendapatkan apa yang dibutuhkan. Ini adalah stresor yang harus dihindari dengan cara apa pun. Salah satu pertimbangan terpenting bagi mahasiswa dalam memilih judul adalah ketersediaan sumber data. Referensi berupa buku merupakan salah satu sumber data jauh sebelum menulis, dan ketersediaannya harus dipastikan untuk mengurangi stres menulis.
3) Sulit bertemu dengan supervisor untuk konsultasi. Sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing untuk konsultasi merupakan aspek lain yang turut menjadi kendala mahasiswa dalam menghasilkan skripsi. Hal ini dikarenakan dosen yang jarang berkunjung ke kampus dan jadwalnya yang padat. Akibatnya, jelas bahwa kesediaan supervisor untuk mencurahkan waktu dan sumber daya untuk membimbing siswanya sangat penting.[35]

5. Strategi *Coping* Yang Dilakukan Mahasiswa

[35] Jurnal Al-Bayan/VOL. 21, NO. 32, JULI-DESEMBER 2015

Strategi Mahasiswa menggunakan mekanisme coping berikut untuk mengatasi stres saat menulis skripsi:

a. Mengalihkan perhatian dari skripsi ke tindakan yang tidak ada hubungannya dengan itu. Mahasiswa menggunakan diversi untuk mengatasi stres saat mengerjakan skripsi, seperti bermain game, menonton sepak bola, menonton film, mendengarkan musik, minum kopi atau teh sambil makan jajan, istirahat, dan tidur. Beberapa dari mereka menyatakan bahwa mereka membaca novel yang tidak berhubungan dengan naskah. Hal ini menunjukkan bahwa mereka lebih suka membaca informasi yang tidak berkaitan dengan penulisan skripsi.
b. Melakukan aktivitas fisik sendiri, seperti lari pagi, gerakan tubuh seperti senam, dan menari
c. Berdoa dan melakukan kegiatan keagamaan secara rutin, seperti sholat dhuha dan tahajud, agar tetap tenang dalam melakukan apapun.
d. Ikut serta dalam kegiatan keagamaan.

e. Merokok merupakan salah satu mekanisme koping yang dilakukan oleh sebagian orang saat mereka stres. Namun, ini hanyalah jenis koping yang sementara dan berfokus pada emosi, dan tidak mengatasi sumber stres. Karena masalah belum selesai, kenyamanan itu hanya sementara.
f. Mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana menulis karya ilmiah
g. Memperoleh perspektif baru tentang cara menulis dengan memasukkan pengalaman baru
h. Carilah referensi buku-buku terkini di media cetak, seperti koran, buku, dan alat komunikasi lainnya, berdasarkan judul skripsi.
i. Dalam segala hal, berusahalah untuk disiplin waktu.
j. Dapatkan teman baru dan berbagi pengetahuan dengan mereka.
k. Menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga
l. Penjadwalan waktu dan tempat untuk menyelesaikan skripsi
m. Berpikir positif (positive thingking)
n. Melawan Rasa Malas

Berdasarkan data di atas, terlihat jelas bahwa mahasiswa menggunakan berbagai teknik koping dalam menanggapi stres saat menulis skripsi. Tidak selalu hanya ada satu strategi. Hal ini sejalan dengan keyakinan Rasmun bahwa setiap individu tidak berurusan sendiri dan tidak hanya menggunakan satu cara, tetapi dapat melakukannya dengan berbagai cara, tergantung pada kemampuan dan keadaan individu.[36]

Secara umum, ada dua jenis strategi koping stres yang digunakan oleh mahasiswa BK yang menulis skripsi: beberapa berfokus pada emosi, sementara yang lain berfokus pada masalah. Mengatasi masalah coping adalah jenis koping yang berfokus pada pengurangan tuntutan situasi stres. Artinya problem-focused coping adalah taktik yang digunakan individu untuk mengubah diri dalam menghadapi stres saat menulis skripsi, misalnya dengan mempelajari pendekatan atau keterampilan baru untuk menyelesaikan skripsi daripada menghindari kesulitan. Ketika orang percaya bahwa kebutuhan keadaan dapat dimodifikasi, mereka menggunakan metode ini.

Sementara itu, Emotion Focused Coping (EFC), yang juga disebut dalam konseling Islam, adalah jenis koping yang bertujuan untuk mengontrol respons emosional terhadap peristiwa yang membuat stres. Individu menggunakan strategi perilaku dan kognitif untuk mengontrol respons emosional mereka. Merokok, mencari dukungan emosional dari teman, dan terlibat dalam berbagai aktivitas fisik seperti berolahraga, menonton televisi, bermain game, dan sebagainya adalah contoh praktik perilaku yang dapat mengalihkan individu dari suatu masalah.

Emotion centered coping adalah teknik untuk mengurangi stresor tertentu (sumber stres) tanpa berusaha mengubah keadaan yang menyebabkan stres. Individu yang memanfaatkan emosi yang berpusat pada coping dapat melihat sisi terang (kebijaksanaan) dari suatu pengalaman, mencari simpati dan pengertian dari orang lain, atau mencoba untuk melupakan hal-hal yang telah menekan perasaannya, tetapi hanya

[36] Rasmun, Stres Coping dan Adaptasi, (Jakarta: Sagung Seto, 2004), h.138.

untuk waktu yang singkat. Menurut Nevid, problem-focused coping mendorong orang untuk memeriksa stresor yang mereka alami dan mengambil langkah-langkah untuk mengubah stresor atau memodifikasi reaksi mereka untuk mengurangi konsekuensi stresor. Problem-focused coping memerlukan taktik untuk menangani secara langsung penyebab stres, seperti mencari informasi dan menambah wawasan segar tentang bagaimana penulisan dilakukan, dan mempersiapkan tanggapan yang lebih matang dan serius kepada pembimbing. Individu dapat mempertahankan optimismenya dengan mencari pengetahuan dengan harapan menemukan informasi yang berharga.[37]

Sementara itu, koping yang berfokus pada emosi tidak mampu mengurangi stresor karena orang cenderung menghindari kesulitan atau stresor yang dihadapinya. Menurut Nevid, emosional coping melibatkan mengabaikan stresor atau menarik diri dari keadaan. Lebih lanjut, koping yang berfokus pada emosi tidak mengurangi stresor atau membantu individu dalam mengembangkan strategi yang lebih baik untuk mengelola stresor, menurut temuan tersebut. Jadi, jika Anda menghadapi masalah atau stresor, sebaiknya gunakan metode pemecahan masalah.

E. Kajian Terdahulu

"Strategi Mengatasi Stres Mahasiswa Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara" sesuai dengan penelitian dalam skripsi ini. Penulis mengetahui bahwa penelitian skripsi yang akan dievaluasinya dapat dibandingkan dengan penelitian skripsi lainnya, dan setelah membaca beberapa skripsi di perpustakaan dan di internet, penulis menemukan beberapa judul yang mirip dengan yang akan ditelitinya.

Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto sebelumnya pernah meneliti "Stres pada Mahasiswa Penulisan Skripsi (Studi Kasus pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Sanata

[37] Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1, (Jakarta: Erlangga, 2005), h.144-145.

Dharma)" pada tahun 2016.[38] Penelitian ini dan penelitian penulis yang akan datang sama-sama berkaitan dengan permasalahan stres yang dihadapi mahasiswa saat menyusun skripsi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa stres mungkin muncul ketika mahasiswa menulis skripsi tidak mampu menangani tantangan yang mereka hadapi selama proses penulisan. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan saya lakukan yaitu meneliti "Stres pada Mahasiswa Penulisan Skripsi (Studi Kasus pada Seorang Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)" dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa penulis menggambarkan stres.Teori koping stres tidak digunakan dalam penelitian ini atau dalam skripsi. Sedangkan penelitian yang akan saya ulas berfokus pada penggunaan teknik coping dalam mengatasi stres pada mahasiswa selama proses penulisan skripsi.

Penelitian lain yang relevan dengan penelitian penulis antara lain penelitian Diyanah Sylihan Rinjani Putri tahun 2014 tentang "Hubungan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi dengan Perilaku Merokok Mahasiswa".[39] Penelitian ini dan penelitian yang akan penulis selidiki memiliki hubungan karena keduanya membahas masalah stres yang dialami selama persiapan skripsi. Studi sebelumnya mengungkapkan bahwa tingkat stres yang paling umum di kalangan siswa adalah stres sedang, yang mempengaruhi 42 orang (93,3 persen), dan stres berat, yang mempengaruhi tiga orang (6,7). Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan penulis selidiki karena menggunakan pendekatan kuantitatif dengan tujuan untuk menentukan hubungan antara tingkat stres mahasiswa dan perilaku merokok mereka saat menulis skripsi. Sedangkan pada penelitian yang akan saya analisis dengan menggunakan penelitian kualitatif, saya akan memfokuskan pada penggunaan teknik stress coping dalam penyusunan skripsi.

---

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

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

Selanjutnya, temuan penelitian lain yang terkait dengan penelitian penulis antara lain penelitian Nindya Wijayanti tentang "Strategi Mengatasi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Bagi Mahasiswa S1 di Fakultas Ilmu Pendidikan". Penelitian ini dan penelitian yang akan penulis selidiki memiliki hubungan karena keduanya membahas masalah stres yang dialami selama penulisan skripsi. Hasil survei ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa FIP angkatan 2008 mengalami stres sedang saat mengerjakan skripsi, dengan jumlah 109 orang termasuk dalam kategori ini (77,9 persen). Frustrasi adalah sumber stres yang paling umum, dengan rata-rata 13,50, sedangkan stres psikologis adalah jenis stres yang paling umum, dengan rata-rata 26,61. Strategi Coping positif dalam kategori tinggi (58,6%) umumnya digunakan siswa untuk menghadapi stres, seperti menetapkan rencana tindakan dan berusaha untuk selalu berpikir positif. Teknik koping negatif pada kategori sedang (60,7 persen) meliputi menyelesaikan masalah dengan cepat dan tidak dapat berpikir jernih.[40] Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif yang berbeda dengan penelitian yang akan penulis teliti. Sedangkan pada penelitian yang akan saya analisis dengan menggunakan penelitian kualitatif, saya akan memfokuskan pada penggunaan teknik stress coping dalam penyusunan skripsi.

Kemudian terdapat temuan penelitian lain yang terkait dengan penelitian penulis, seperti penelitian Yaswinto tentang "Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Iain Tulungagung Dalam Penyusunan Skripsi". Penelitian ini dan penelitian yang akan saya selidiki memiliki hubungan karena keduanya menangani subjek stres dan penerapan teknik koping stres dalam penyusunan skripsi. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dalam lingkup Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, terdapat disparitas yang cukup besar dalam tingkat stres dan coping stres antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya dengan berbagai jurusan. Hasil penelitian menunjukkan lebih besar

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

pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,094 > 0,05. Sedangkan untuk emotional focused coping didapatkan hasil 0,897 > 0,05, dan untuk problem focused coping didapatkan hasil 0,815. Akibatnya, H0 diakui, atau dengan kata lain, terdapat disparitas stress coping antara mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah di masing-masing jurusan dalam pembuatan skripsi.[41] Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang akan saya bahas karena menggunakan metode penelitian kuantitatif yang dipadukan dengan metode penelitian survei. Dalam melakukan penelitian, saya akan menggunakan metode penelitian kualitatif.

Penelitian lain yang terkait dengan penelitian penulis antara lain penelitian Nurliana Sipayung tentang "Mengatasi Stres Penulis Skripsi (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Kelas 2012 Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Tahun Ajaran 2015/2016)". Baik membahas topik stres dan penggunaan coping stres dalam pembuatan skripsi, ada hubungan antara penelitian ini dan penelitian yang akan penulis kaji. (1) tingkat stres dan coping stres mahasiswa penulisan skripsi Program Studi BK USD angkatan 2012 tahun ajaran 2015/2016 yang termasuk dalam kategori rendah yaitu sebanyak 20 mahasiswa (38 persen),(2) kategori mengatasi stres 20 siswa (38 persen) menilai dirinya mengalami stres baik, dan 33 siswa menilai dirinya mengalami stres baik (62 persen). (3) Berdasarkan hasil pengujian, terdapat perbedaan yang signifikan koping stres antara siswa dengan tingkat stres tinggi dan siswa dengan tingkat stres rendah (pv 0,05 (0,032 0,05).[42] Berbeda dengan penelitian yang akan penulis lihat, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, sedangkan penulis akan menggunakan strategi kualitatif dalam penelitian ini.

Berdasarkan tinjauan sebelumnya, dapat ditentukan bahwa penelitian penulis dan lima peneliti sebelumnya memiliki kesejajaran dalam hal pembahasan stres, pokok bahasan yaitu mahasiswa menyusun skripsi,

---

[41] Yaswinto, "Perbedaan Coping Stress Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Iain Tulungagung Dalam Menyusun Skripsi" (Skripsi Sarjana; Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah: Tulungangung, 2015), h.xvi.

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

dan upaya-upaya yang dilakukan untuk mengurangi stres, namun ada beberapa perbedaan antara penelitian penulis dengan penelitian sebelumnya, yang paling menonjol adalah metode penelitian yang meliputi penggunaan metode penelitian kuantitatif, selain itu penelitian sebelumnya lebih fokus pada bagaimana gambaran stres dan dampak yang dirasakan mahasiswa dalam penyusunan skripsi. mekanisme koping untuk mengatasi stres selama penyusunan skripsi.

BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Rumah subjek akan digunakan sebagai setting penelitian. Tempat tersebut dipilih dengan maksud agar senyaman mungkin untuk melakukan penelitian. Subyek 1 Jl. M.Yakub Lubis Gg. Sri Bandar Dusun III Bandar Khalipah, Subyek 2 Jl.Pasar 7 Tembung Gg.Rela, Subyek 3 Jl.Bejo Desa Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang, Subyek 4 Jl. Medan Batang Kuis, Pondok V Dusun XI Emplasmen, Subyek 5 Jl.Tuasan No.55.

Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah dari bulan September sampai dengan bulan Oktober, penelitian dilakukan secara langsung.Adapun penelitian ini mengarah pada Strategi *Coping* Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

B. Jenis Penelitian

Pendekatan deskriptif kualitatif digunakan dalam penelitian deskriptif, di mana tujuannya adalah untuk mengkarakterisasi skenario atau wilayah demografis tertentu secara sistematis dan akurat. Penelitian deskriptif juga dapat didefinisikan sebagai penelitian yang dilakukan pada masa kini untuk memotret fenomena individu tertentu, keadaan, atau kelompok. Penelitian deskriptif juga mengacu pada penelitian yang bertujuan untuk secara akurat mencirikan fenomena atau karakteristik orang, latar, atau kelompok tertentu. Dengan kata lain, penelitian deskriptif digunakan untuk menggambarkan serangkaian kejadian atau situasi populasi saat ini.[43]

Akibatnya, strategi kualitatif adalah strategi yang bertujuan untuk memahami fenomena apa yang dialami subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, minat, motivasi, dan tindakan, melalui deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa. Pendekatan kualitatif ini berusaha mempelajari segala

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

sesuatu yang perlu diketahui tentang "Strategi *Coping* Stres Pada Mahasiswa Bombingan Penyuluhan Islam Dalam Menyususn Skripsi Di Universitas Islam Sumatera Utara.

C. Informan Penelitian

Informan penelitian adalah orang yang digunakan untuk memberikan informasi mengenai kedudukan dan kondisi latar belakang penelitian. Informan adalah mereka yang akrab dengan masalah yang diselidiki. Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, lima informan digunakan sebagai informan penelitian untuk penelitian ini.

Tabel 3.1

Daftar Informan Dalam Penelitian

URAIAN	SUBYEK				
	Wardah Toyiba	**Maulida Rukaya**	**Nur Amalia Harahap**	**Uswatun Hasanah**	**Syafinatul Hidayah**
1. Usia saat ini	24 Tahun	25 Tahun	24 Tahun	25 Tahun	23 Tahun
2. Anak ke	2 dari 4 bersaudara	Anak Tunggal	4 dari 6 bersaudara	1 dari 6 bersaudara	1 dari 2 bersaudara
3. Alamat	Jl. M.Yakub Lubis Gg. Sri Bandar Dusun III Bandar Khalipah	Jl.Pasar 7 Tembung Gg.Rela	Jl.Bejo Desa Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang	Jl. Medan Batang Kuis, Pondok V Dusun XI Emplasmen	Jl.Tuasan No.55
4.Tingkat Semester	Tingkat 11	Tingkat 11	Tingkat 11	Tingkat 11	Tingkat 11
5.Telah mengerjakan skripsi selama	9 bulan	1 Tahun	10 bulan	11 bulan	

D. Sumber Data

Data dikumpulkan melalui instrumen dan non-instrumen merupakan hasil informasi, baik informasi berupa informasi langsung berupa hasil kegiatan sendiri maupun pengalaman responden.[44] Sumber data dalam tugas akhir ini terdiri dari data primer dan data sekunder.

Data primer adalah informasi yang diterima atau dikumpulkan langsung dari sumber data oleh peneliti, seperti mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang sedang stres. Data primer disebut juga data asli atau data baru, dan harus dikumpulkan langsung oleh peneliti. Observasi dan wawancara merupakan dua metode yang dapat digunakan peneliti untuk memperoleh data primer. Data sekunder, di sisi lain, adalah informasi yang diambil atau dikumpulkan oleh peneliti dari berbagai sumber yang ada (peneliti sebagai tangan kedua). Data sekunder dapat diperoleh dari berbagai sumber, antara lain buku, makalah, jurnal, dan publikasi lainnya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Setiap proyek penelitian memerlukan penggunaan item atau tujuan.[45] Pengumpulan data merupakan elemen yang tak terhindarkan dalam operasi penelitian. Namun, pengumpulan data menjadi fase kritis untuk menciptakan penelitian berkualitas tinggi dalam pendekatan apa pun.[46] Strategi dan instrumen pengumpulan data diperlukan untuk melakukan penelitian.

Metode pengumpulan data sangat penting dalam penelitian karena mereka mewakili strategi untuk mendapatkan data penting. Strategi pengumpulan data yang digunakan memiliki dampak besar pada kinerja penelitian.[47] peneliti akan menggunakan berbagai strategi pengumpulan data, termasuk yang berikut:

1. Wawancara

   Wawancara juga dapat diartikan sebagai suatu prosedur mendapatkan informasi dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka

---

[44] Joko Subagyo, Metode Penelitian Dalam Teori Praktek,(Jakarta : Rineka Cipta.2004), h.86

[45] Burhan Bugin, Metode Penelitian Kualitatif (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2004), h.43

[46] Sudarwan Danim, Menjadi Peneliti Kualitatif, h.51.

[47] Basrowi & Suwandi, Memahami Penelitian Kualitatif(Jakarta, PT. Rineka Cipta, 2008) h.93

antara pewawancara dengan orang yang ditanyai guna memperoleh informasi yang konkrit berkaitan dengan masalah yang diteliti.[48] Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara jurusan Bimbingan Konseling Islam yang sedang mengerjakan skripsi akan diwawancarai untuk penelitian ini. Penulis menggunakan teknik wawancara dialog langsung untuk melakukan wawancara. Teknik pengumpulan data meliputi bertanya dan menjawab pertanyaan tentang berbagai masalah yang berhubungan dengan penelitian.[49] Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam yang sedang mengerjakan skripsi adalah orang-orang yang akan diwawancarai dalam penelitian ini. Penulis menggunakan teknik wawancara dialog langsung untuk melakukan wawancara. Teknik untuk mengumpulkan data melalui Q &A pada berbagai topik yang berhubungan dengan penelitian.

Tabel 3.2

Pedoman Wawancara

No	Indikator	Pertanyaan
1	Penyebab Stres Mahasiswa Saat Menulis Skripsi	Dalam proses penyusunan skripsi: 1. Bagaimana perasaan Anda tentang skripsi yang Anda tulis? 2. Di bagian mana dari skripsi yang Anda percaya skripsi adalah yang paling sulit? 3. Ketika menulis pada skripsi, masalah apa yang menyebabkan Anda kecemasan terbesar? 4. Apa yang Anda yakini sebagai penyebab penundaan Anda dalam menyelesaikan skripsi?
2	Gejala Gejala Stres	Di antara banyak tantangan yang akan Anda hadapi saat menulis skripsi Anda: 1. Bagaimana perasaan Anda ketika Anda mengalami kesulitan? 2. Apakah Anda memiliki skripsi untuk ditulis? 3. Apakah Anda pikir Anda telah kehilangan minat untuk menulis skripsi?

[48] Sukardi,Metodologi Penelitian Pendidikan (Jakarta: Rineka Cipta, 2009), h.165

[49] Bugin, Penelitian Kualitatif: Komuniksi, Ekenomi, Kebijakan Publik, Dan Ilmu Sosial Lainnya (Jakarta: Kencana Predana Media Grup, 2010), h.108.

		4. Apakah Anda pernah sakit kepala, tengkuk kaku, sakit perut, atau sesak dada ketika Anda sedang mengerjakan skripsi?
3	Strategi *Coping*	Saat mengalami stres dalam penyusunan skripsi: 2. Apakah Anda lebih suka mengatasi atau menghindari masalah stres yang Anda hadapi saat mempersiapkan skripsi Anda? 3. Apakah Anda memerlukan bantuan dari teman dekat atau apakah Anda mampu memecahkan masalah Anda sendiri dalam menangani stres yang Anda alami? 4. Langkah apa yang Anda ambil untuk meringankan efek stres? 5. Apakah ada bantuan dari keluarga, teman, atau teman dekat dalam mengatasi masalah stres yang Anda alami saat menulis skripsi Anda? 6. Langkah apa yang Anda ambil untuk meringankan efek stres? 7. Siapa yang memiliki dampak terbesar pada kemampuan Anda untuk mengelola dengan kondisi ini? 8. Apa metode Anda untuk mengurangi stres yang dirasakan? 9. Apakah Anda yakin dengan kemampuan Anda untuk menyelesaikan tugas ini? 10. Bagaimana perasaan Anda sekarang bahwa Anda telah melakukan upaya ini?

Setelah pengamatan mereka, penulis mengidentifikasi lima peserta yang akan menjadi informan dalam penelitian ini. Proses wawancara berlangsung pada berbagai hari, tergantung kesepakatan saya dengan topik. Untuk memastikan wawancara berjalan lancar, penulis mengembangkan panduan wawancara yang digunakan untuk mengarahkan pertanyaan ke subjek dan membuat saya tetap fokus pada poin penting yang akan dibahas. Tabel di bawah ini berisi daftar mata pelajaran yang dipilih.

2. Observasi

Mills, Gordon E. Menurut Mills, observasi adalah tindakan terencana dan terarah yang melibatkan pengamatan dan pencatatan urutan perilaku atau jalannya suatu sistem untuk tujuan tertentu, serta mengungkapkan apa yang mendasari munculnya perilaku dan dasar dari sebuah sistem.[50] Jadi, menurut definisi Mills, observasi tidak hanya berarti merekam perilaku yang dimunculkan oleh subjek penelitian, tetapi juga mampu meramalkan apa yang menjadi dasar perilaku tersebut. oleh subjek penelitian saja, tetapi juga harus mampu meramalkan apa yang melatarbelakangi perilaku yang dimunculkan.

Observasi bertujuan untuk meneliti perilaku mahasiswa dalam membuat skripsi, dan metode yang digunakan dalam melakukan observasi adalah partisipan, dimana observasi peneliti dilakukan oleh peneliti yang berperan sebagai anggota yang ikut serta dalam perasaan dalam hidup. komunitas untuk penelitian tentang topik tertentu Biasanya, peneliti tinggal atau bekerja bersama penduduk komunitas, berpartisipasi dalam semua aktivitas dan emosi mereka.

F. Teknik Analisis Data

Menurut Strauss dan Corbin, pengumpulan data dan analisis data merupakan proses yang saling terkait yang harus terjadi secara berurutan karena analisis menginformasikan pengambilan sampel data. [51] Oleh karena itu, analisis data adalah metode pencarian dan sinskripsi secara cermat informasi yang diperoleh dari wawancara, observasi lapangan (observasi), dan dokumentasi.

Jika data yang diperoleh dapat diteliti, maka penelitian akan efektif dan efisien. Anda dapat memikirkan data yang ingin Anda kumpulkan dan prosedur analisis data yang akan Anda gunakan saat merancang penelitian. Kegiatan yang paling krusial dalam penelitian adalah analisis data, yang membutuhkan ketelitian dan pemikiran kritis dari para peneliti.

---

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

[51] Emzir, Metodologi Penelitian Kualitatif analisis data, h.138

BAB IV
HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Pencarian relawan untuk pengumpulan data penelitian dimulai dengan pelaksanaan penelitian. Dengan melakukan observasi di rumah subjek dan mewawancarai subjek secara langsung, penulis menyelesaikan latihan ini. Penulis memilih 5 (lima) mahasiswa Bimbingan Konseling Islam untuk menjadi subjek penelitian saya setelah menemukan beberapa orang yang paling dapat diterima. Mahasiswa yang menjadi subjek penelitian adalah mereka yang stres saat mengerjakan tugas akhir. Instruksi wawancara yang sama digunakan untuk setiap subjek penelitian, tetapi disesuaikan dengan situasi dan interaksi antara peneliti dan subjek yang akan diwawancarai.

B. Penyebab Stres Dalam Penyusunan Skripsi Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam

Berdasarkan temuan wawancara dengan berbagai mata pelajaran, sekarang dimungkinkan untuk mempelajari lebih lanjut tentang variabel yang menghasilkan stres dan mencegah mahasiswa menyelesaikan skripsinya. Berikut ini adalah analisis hasil wawancara masing-masing subjek:

1. Subyek 1 berinisal WT (Wardah Toyiba)

   Inisial muncul pada subjek pertama WT merupakan mahasiswa UINSU yang sedang menempuh pendidikan di Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDK) (BPI). yang berusia 24 tahun dan berasal dari kota Medan, dan sudah berada di semester 11. Dia adalah anak kedua dari empat bersaudara. WT mulai menulis skripsinya sembilan bulan lalu dan telah menyelesaikannya. Dia memiliki tanda tangan yang disetujui dari supervisor II, tetapi sekarang ada masalah dengan supervisor I karena dia tidak memiliki kesempatan untuk bertemu. Wawancara berlangsung di tempat tinggal subjek.

   Dia benar-benar santai dan tenang selama wawancara, meskipun dia banyak mengeluh tentang kesulitan yang dia alami dalam menulis

skripsinya. Bahkan ketika diwawancarai, dia sering tertawa; Di antara topik kampus, subjek dikenal sebagai orang yang ceria, dan masalah utama subjek pada saat wawancara adalah kendala yang ditimbulkan oleh supervisor, yang mungkin sulit ditemukan.

Kendala? Tentu semua orang, termasuk saya, punya masalah dengan bos kita. Masalahnya menurut saya adalah perbedaan pendapat. Tapi, sejauh ini, saya selalu melakukan apa yang diperintahkan atasan saya. Karena tujuannya adalah untuk memimpin kami agar kami dapat lulus secepat mungkin, yang saya tidak suka tentang supervisor ketika saya memiliki janji untuk bimbingan hari ini, tetapi dapat ditunda karena keadaan yang tidak terduga. Oke, saya kuat, saya mengerti, tapi mohon dimaklumi bahwa saya seorang mahasiswa bimbingan yang serius dalam menyelesaikan skripsinya."[52]

Pembimbing skripsi memegang peranan penting dalam keberhasilan seorang mahasiswa dalam penyusunan skripsi karena dosen pembimbing memiliki tanggung jawab yang besar untuk membimbing mahasiswa agar mampu mempersiapkan diri. skripsi dengan baik sehingga berkualitas tinggi dan siap diuji; bimbingan yang diberikan tidak memiliki standar berapa kali seorang mahasiswa melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya; hal yang kadang-kadang tidak disukai WT dari atasannya adalah meskipun WT berusaha keras untuk memahami keinginan atasannya. Siswa, di sisi lain, memiliki tujuan yang harus dipenuhi untuk menyelesaikan pendidikannya, oleh karena itu jika bantuan atasannya tertunda, mereka pasti akan frustrasi. Selain itu, mendapatkan literatur merupakan salah satu tantangan yang dihadapi informan saat mengerjakan skripsi.

“Masalah yang sering ditemui adalah di bidang literatur, karena perpustakaan universitas masih kekurangan karya-karya yang relevan dengan bimbingan konseling.” Tapi alhamdulillah, salah satu bos saya

[52] Wardah Toyiba, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di rumah subyek, 27 September 2021

mau meminjamkan bukunya, lalu seorang teman meminjamkan saya buku panduan.”[53]

Kesulitan menemukan buku yang diperlukan untuk penulisan ilmiah mungkin menjadi salah satu aspek yang paling membuat frustrasi dalam menyelesaikan skripsi. Karena karya sastra merupakan tolak ukur ilmiah suatu penelitian, maka WT harus berusaha keras untuk mencari buku-buku yang akan dijadikan acuan dalam penulisan skripsi. karena subjek berinisiatif untuk mencari bahan-bahan yang dibutuhkannya di perpustakaan luar kampus setelah melihat perpustakaan yang ada di kampus kekurangan literatur yang dibutuhkan. Namun, dia tidak dapat menemukan buku yang dia butuhkan di perpustakaan WT. WT kelelahan dan frustrasi, tetapi dia terus mencari sampai seorang teman meminjamkannya sebuah buku milik orang tuanya, dan salah satu supervisornya dengan senang hati meminjamkan buku nasihat yang dia butuhkan.

Dalam wawancara tersebut, WT menyatakan bahwa saat yang paling sulit baginya adalah ketika harus mendamaikan temuan studi dengan teori-teori di Bab II, karena kesalahan terjadi dan ia harus mengulang Bab IV untuk memperbaikinya.

"Hal yang paling membuat saya stres adalah ketika telah berkembang ke titik di mana ditemukan bahwa beberapa bab tidak sinkron dengan yang lain dan harus ditulis ulang. Misalnya, karena kesalahan sendiri, bab 2 tidak sesuai dengan Bab 4."[54] Setelah WT selesai mengumpulkan data, informan awalnya bingung dan harus mulai mengerjakan skripsinya dari awal; data yang diperoleh WT harus dimulai dari awal, sehingga WT tidak mengerti awal menganalisis data yang berkaitan dengan teori yang digunakan pada BAB II, dan subjek harus mengoreksi skripsinya beberapa kali karena tidak sesuai dengan BAB IV.

---

[53] Wardah Toyiba, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di rumah subyek, 27 September 2021

[54] Wardah Toyiba, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di rumah subyek, 27 September 2021

Ketika WT terlalu fokus untuk menyelesaikan skripsinya, itu bisa berdampak buruk pada kesehatannya; subjek mungkin mengalami sakit kepala dan sakit perut akibat konsentrasinya, dan ia mungkin lupa makan.

2. Subyek 2 Berinisial MR (Maulida Rukaya)

MR adalah mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDK) UINSU yang mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam (BPI). 25 tahun dan sudah terdaftar di semester 11. MR berasal dari kota Bnjai, yang jaraknya sekitar satu jam dari sekolah. Akibatnya, MR harus menyewa rumah kos di dekat universitas selama masa studinya. Karena ia adalah anak tunggal tanpa saudara kandung, ia biasanya menghabiskan waktu senggangnya untuk pulang membantu orang tuanya. Jadi, selain mengerjakan skripsi di bangku kuliah, MR juga sering pulang kampung untuk mendampingi dan mendampingi orang tuanya di Binjai.

Di tempat kos MR, saya melakukan wawancara dengan beliau. Di awal wawancara Karena diingatkan lagi dalam perjalanan penulisan skripsi, situasi MR seperti tekanan. MR, di sisi lain, berusaha menyembunyikannya dengan bercanda dan tertawa. MR mengaku merasa bersalah atas penolakannya terhadap penulis skripsi yang berlangsung selama dua bulan. Menurutnya, MR memiliki banyak tantangan selama proses penulisan skripsinya. MR mengaku sudah hampir setahun mengerjakan skripsinya, mulai dari mengajukan judul hingga melakukan penelitian, namun prosedurnya begitu lama hingga belum juga selesai, padahal hampir semua teman sekelasnya sudah mendapat gelar.

"Saya merasakan tekanan, terutama karena usia saya memiliki banyak gelar sarjana. Saya malu ketika saya meminta bantuan skripsi karena mereka semua memiliki jadwal yang sibuk." [55]

MR sering bermasalah dengan permintaan atasan, yang sering merevisi kerangka pikir yang telah dibuatnya, karena hal yang dimaksud adalah oleh atasan pada saat pembinaan, dan meskipun MR berulang kali diganti tetapi tidak selalu sesuai atas permintaan dosen pembimbing, maka

[55] Maulida Rukaya, "Mahasiswa Penyusun Skripsi", wawancara oleh penulis di kos subyek, 29 September 2021

saat mengerjakan skripsi, MR juga terkendala dengan literatur yang kurang memadai.

"Yang membuat skripsi sulit adalah komponen literatur, serta bagian teori dan kerangka kerja, yang menurut saya sulit untuk dikerjakan." Juga, buku-buku yang saya butuhkan sulit didapat di perpustakaan, jadi jika saya tidak dapat menemukan buku itu, saya akan istirahat dan mencari bahan di internet." [56]

Selain mencari literatur buku, mahasiswa perlu mempersiapkan skripsi untuk menyelesaikan karya ilmiah dan penelitiannya, yang akan digabungkan menjadi skripsi. MR awalnya cukup bersemangat mengerjakan skripsinya. MR mulai datang ke perpustakaan secara teratur di harapan menemukan banyak referensi relevan yang akan mempermudah pengerjaan skripsi, namun keinginan tidak selalu seperti yang diharapkan, dan tidak semua buku yang dibutuhkan ada di perpustakaan, sehingga keadaan ini membuat MR frustasi, karena keinginannya adalah untuk dapat menyelesaikan skripsinya, namun tidak semua buku yang dibutuhkan di perpustakaan tersedia, dan MR juga harus mencari informasi di internet terkait materi yang dibutuhkan. hasil dari itu, dan dorongannya untuk mengerjakan skripsi berkurang. Selain terkendala minimnya materi di perpustakaan universitas, MR menyatakan bahwa pendampingan dengan dosen pembimbing cukup menantang. Hal itu juga yang menjadi salah satu kendala dalam penyusunan skripsi.

“Yang mempersulit adalah saat pengawas memasang pembatas jalan. Misalnya kalau dosennya sibuk, bimbingan penjadwalannya berat, dan kalau lama, pembimbingnya akan malas melakukannya lagi karena sudah sudah terlalu lama."[57]

Dosen dan mahasiswa adalah dua entitas yang berbeda dengan tanggung jawab yang berbeda; semua orang sibuk. Dosen dan mahasiswa semuanya berbeda. Dosen memiliki berbagai tanggung jawab, antara lain

---

[56] Maulida Rukaya, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di kos subyek, 29 September 2021

[57] Maulida Rukaya, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di kos subyek, 29 September 2021

mengajar dalam perkuliahan, rapat, dan kegiatan lainnya. Mahasiswa memiliki aktivitas yang berbeda dengan dosen; kegiatan tersebut dapat menjadi kendala karena padatnya jadwal dosen pembimbing membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan bimbingan skripsi. Prosedur pembimbingan antara mahasiswa dan pembimbing skripsi dilakukan oleh mahasiswa secara ad hoc; misalnya, dia mungkin datang dengan tujuan menawarkan bimbingan tetapi profesor yang ingin dia temui tidak tersedia.

Hal ini terjadi karena MR tidak mengetahui jadwal kegiatan atasannya. Akibatnya, MR dapat membuang banyak waktu dengan menunggu terlalu lama untuk revisi dari atasannya setelah memberikan bimbingan. Jika hal ini terus berlanjut, akan timbul rasa malas dalam merevisi skripsi yang telah direvisi. karena skripsi sudah terlalu lama berada di tangan pembimbing. Setelah menyelesaikan nasehat, tiba saatnya MR melakukan penyesuaian pembimbing, yang membuatnya terbelah antara lega dan tantangan baru.

"Saat merevisi, rasanya ada rasa lega lain, juga ada rasa tidak lega, karena banyak coretan baru dari hal-hal yang belum kita pahami tapi harus dipahami."[58]

Saat mengerjakan skripsi, pasti ada tantangan yang membuat mahasiswa stres. Ketika informan selesai melakukan bimbingan dengan supervisor, dia merasa lega, tetapi dia juga tidak merasa lega karena dia menerima beberapa coretan dari supervisor yang tidak dia mengerti. Karena apa yang disampaikan oleh supervisor dan apa yang ditangkap selama bimbingan tidak selalu sama, MR bingung harus mulai dari mana. Dia sangat bingung sehingga dia harus melakukan banyak penyesuaian. Hal ini membuatnya kehilangan minat untuk terus mengerjakan skripsi, sehingga ia menundanya selama dua bulan. MR baru bisa kembali mengerjakan skripsi setelah mendapat dukungan sosial dari teman-teman terdekat dan keluarga.

3. Subyek Berinisial NA (Nur Amalia Harahap)

[58] Maulida Rukaya, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di kos subyek, 29 September 2021

NAH adalah mahasiswa jurusan Bimbingan Konseling Islam fakultas Dakwah dan Komunikasi (BPI) UINSU. NA adalah seorang warga Kota Medan berusia 24 tahun yang kini sedang menempuh pendidikan di semester 11 nya. NA adalah anak keempat dari empat bersaudara. Dia telah mengerjakan skripsinya selama lebih dari 10 bulan dan saat ini sedang melakukan penelitian. Pada hari Jumat, 1 Oktober 2021, wawancara berlangsung di rumah NA.

Selama di tempat tinggal subjek, NA membahas masalah skripsinya, suka dan duka yang dialaminya selama mengerjakannya, memberikan bimbingan, dan harus menyelesaikan beberapa revisi hingga akhirnya bisa mendaftar ujian akhir dan melanjutkan ke ujian akhir. tahap percobaan. Selama wawancara, penulis menanyakan pendapatnya tentang skripsi yang sedang dikerjakannya. Mengerjakan skripsi, menurut NA, sangat menantang. Dia juga menyatakan bahwa mengerjakan skripsi membutuhkan banyak kebebasan. Karena skripsi tidak dikerjakan secara berkelompok, melainkan secara mandiri berdasarkan pemikiran kita sendiri, maka apapun yang kita tulis dalam skripsi harus dipahami dengan baik karena penelitian akan dilakukan secara seminar dan akan ada pertanggungjawaban penelitiannya, itulah sebabnya skripsi dianggap sangat sulit karena ada proses yang harus kita lalui dengan perjuangan sampai kita mencapai tahap ujian akhir.

“Skripsi ini menurut saya sangat sulit karena harus diselesaikan oleh kita sendiri dan harus hasil pemikiran kita sendiri. Tidak dikerjakan secara berkelompok, dimulai dari pengajuan judul hingga proposal seminar, dan judul tersebut harus benar-benar dikuasai." [59]

Setiap mahasiswa yang ingin memperoleh gelar sarjana dan menyelesaikan studinya di perguruan tinggi. Menulis skripsi bukanlah tugas sederhana yang harus dilakukan setiap mahasiswa; ada banyak kesulitan yang harus diatasi, dan pengorbanan harus dilakukan untuk mengatasi rintangan ini. Ketika penulis bertanya kepada subjek tentang aspek tersulit dari persiapan skripsi selama wawancara, subjek

[59] Nur Amalia Harahap, “Mahasiswa Penyusun Skripsi” wawancara oleh penulis di rumah subyek, 01 oktober 2021

menyatakan bahwa menulis skripsi itu sangat menantang. Kemudian NA mengatakan bahwa saat skripsi akan dipimpin oleh dosen pembimbing membuat persiapannya semakin sulit. Karena jika NA telah menyelesaikan skripsi dan sekarang ingin bekerja sama dengan pembimbing untuk membantu, kemungkinan akan sulit untuk menemukannya. Saat NA mencoba menghubungi dosen pembimbing melalui media sosial, dosen pembimbing hanya menyuruhnya untuk menyimpan skripsi karena dosen tidak bisa membantu.

"Misalnya, ketika Anda meminta bantuan dan dosen menyuruh Anda untuk menyimpan skripsi Anda di sana meskipun Anda seharusnya bertemu dengannya terlebih dahulu, saya merasa sulit untuk memberikan bimbingan." [60]

Pembimbing skripsi adalah seseorang yang membantu mahasiswanya dalam proses penulisan skripsi. Pengawas tidak hanya harus membimbing satu siswa, tetapi beberapa siswa. Kemudian, selain menasihati, dosen memiliki tanggung jawab lain, seperti tanggung jawab kampus dan keluarga. Karena jadwal sibuk mereka, siswa mungkin merasa sulit untuk bertemu dengan supervisor untuk bimbingan. Siswa kadang-kadang berusaha untuk memahami jadwal sibuk supervisor dan bersedia menunggu berjam-jam untuk bertemu dengan dia untuk instruksi. Bahkan jika bimbingan sudah selesai, permintaan supervisor yang dianggap sulit untuk diselesaikan terkadang bisa membuat siswa menjadi gelisah. Ketika saya bertanya kepada NA tantangan apa yang paling membuat stres saat mengerjakan skripsi, dia menjawab yang paling menyedihkan adalah ketika pembimbing berusaha merevisi teori yang digunakan karena tidak sesuai dengan judul skripsi.

“Misalnya, jika teori dan judul tidak cocok, supervisor harus memberikan umpan balik atas kekurangannya.” Misalnya, teori mungkin tidak memadai atau tidak selaras dengan judul. Sehingga Anda dapat menemukan teori yang tepat untuk judul yang Anda pilih. Kadang-kadang juga sulit untuk menemukan lebih banyak teori di perpustakaan. Bikin

[60] Nur Amalia Harahap, “Mahasiswa Penyusun Skripsi” wawancara oleh penulis di rumah subyek, 01 oktober 2021

pusing dan bingung mencari referensi kalau di perpustakaan tidak ada buku yang memenuhi teori karena banyak buku di perpustakaan yang tidak tersedia."[61]

Saat melakukan pembinaan dengan dosen pembimbing dan dosen, disarankan agar informan mengganti teori yang ada sekarang dengan teori yang lebih efektif yang sesuai dengan judul skripsi. Ketika diminta untuk merevisi teori, itu karena hal ini. Karena NA tidak yakin teori mana yang akan diterapkan dan di mana mendapatkannya, sebuah buku terhubung dengan mata kuliah skripsi diperlukan, dan buku-buku yang dibutuhkan tidak selalu tersedia di perpustakaan.Akibatnya, NA ditekankan.NA ingin menyelesaikan revisi dosen pembimbing secepatnya agar bisa melanjutkan bimbingan, namun tertunda oleh kekurangan referensi di perpustakaan universitas.

Mahasiswa juga dihadapkan pada tantangan ketika menulis skripsi mereka. Mahasiswa dapat menjadi stres akibat tantangan ini. Seperti yang ditemukan subjek sepanjang penulisan skripsinya. Selain kurangnya referensi, NA menyatakan bahwa panjangnya komentar dari dosen pembimbing saat memberikan bimbingan menjadi kendala yang menyebabkan NA terlambat dalam menyelesaikan skripsi. Berdasarkan hasil wawancara, ketika saya menanyakan apa penyebab subjek lama dalam menyusun skripsi, dia menjawab bahwa alasan dia lama menulis skripsi adalah karena pembimbing terlalu lama menyimpannya sehingga mengakibatkan kemalasan. . Skripsi tidak selesai karena NA sudah puas dengan panjang umpan balik skripsi. Akibatnya, ketika skripsi dosen pembimbing diralat akan menimbulkan kemalasan karena kemalasan sudah terlanjur terjadi.

"Misalnya jika supervisor memberikan revisi singkat, tidak akan ada rasa malas dalam menyelesaikannya." Tapi karena sudah terlalu lama

[61] Nur Amalia Harahap, "Mahasiswa Penyusun Skripsi" wawancara oleh penulis di rumah subyek, 01 oktober 2021

dosen menyerahkan revisi skripsi yang sudah saya selesaikan, dan saya merasa malas untuk menyelesaikan skripsi saya.”[62]

4. Subyek 4 Berinisial US (Uswatun Hasanah)

Inisial Subyek 5 adalah warga negara AS, 25 tahun, dari Kota Medan, sekarang terdaftar di semester 11. Dia adalah anak keenam dari enam bersaudara. Dia telah mengerjakan skripsinya selama lebih dari satu setengah tahun dan sedang sedang melakukan penelitian. Wawancara dilakukan di Amerika Serikat. Sebelum melakukan wawancara, saya melakukan pendekatan pribadi ke Amerika Serikat untuk menjadi topik penyelidikan saya. Setelah dua hari negosiasi, Amerika Serikat setuju untuk diwawancarai.

US membahas tantangan skripsinya, bagaimana perasaannya saat mengerjakan skripsinya, dan bagaimana dia merasa sedih hingga akhirnya mampu mengatasi hambatan sepanjang wawancara. Selama wawancara, penulis menanyakan pemikiran penulis tentang skripsi yang sedang dikerjakan. pada skripsi, menurut AS, adalah sebuah tantangan. Amerika Serikat percaya bahwa jika Anda tidak mengerjakan skripsi dan tidak menganggapnya serius, skripsi akan sulit untuk diselesaikan. Tidak akan sulit jika dilakukan dengan serius dan percaya diri.

“Soal skripsi menurut saya agak sedikit menantang, tapi kalau kita kerjakan dengan baik tidak terasa sulit karena baru terasa susah kalau ada rasa malas.” karena tidak sulit rasanya jika belajar dan bekerja keras. Akan sulit jika Anda menunda-nunda. Selama saya mengerjakan skripsi, kebanyakan teman-teman saya malas dan merasa kesulitan untuk menyelesaikannya, tetapi saya perhatikan banyak dari teman-teman saya yang sudah menyelesaikannya. Saya ingin sekali kembali mengerjakan skripsi setelah itu."[63]

US mengaku sering lesu dalam menyusun uraiannya ketika mengerjakan skripsi, dan terus ragu-ragu hingga tugas semakin sulit

[62] Nur Amalia Harahap, “Mahasiswa Penyusun Skripsi” wawancara oleh penulis di rumah subyek, 01 oktober 2021

[63] Uswatun Hasanah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi” wawancara oleh penulis di rumah subyek, 03 Oktober 2021

karena dia terbiasa tidak mengerjakan skripsi. Seiring berjalannya waktu, teman-teman sekelas AS menyelesaikan skripsinya, dan beberapa yang tertinggal berhasil mengejar kita. Karena merasa ditinggalkan oleh teman-temannya yang lain, hal ini memberinya kepercayaan diri untuk melanjutkan mengerjakan skripsinya. Bahkan ada yang berhasil lulus ujian akhir. Alhasil, menurut Amerika Serikat, skripsi akan sulit jika terus ditunda, namun tidak akan sulit jika dikerjakan dengan serius. pengetahuan dari pengalaman penyusunan skripsinya untuk dapat mempresentasikan pemikirannya tentang skripsi. Ketika ditanya bagian pekerjaan mana yang paling sulit, US mengatakan hal yang sama. Jika bagian pertama hiposkripsi saya ada di bagian teori, bagian kedua dari Bab er IV akan menantang."[64]

Menurut AS, kesulitan pertama yang biasa muncul saat menulis skripsi adalah pada bagian teorinya. Teori sangat penting dalam pembuatan artikel ilmiah karena berfungsi sebagai pembanding dan bukti teori yang digunakan dalam penelitian. AS mengalami kesulitan dalam menentukan teori mana yang akan digunakan dalam skripsinya, dan bimbang tentang teori mana yang akan digunakan dalam kaitannya dengan judul skripsinya. Jika AS kemudian memasuki tahap penelitian, di mana data wawancara dievaluasi pada Bab IV, menghasilkan skripsi akan sulit bagi AS karena mereka tidak yakin harus mulai dari mana dengan hasil penelitian, dan ia tidak terbiasa menulis karya ilmiah. Akibat kesulitan dalam menyusun skripsi, US menjadi lesu dalam pekerjaannya hingga khawatir bahwa skripsinya akan terus menyita perhatiannya dan membatasi aktivitasnya. Ketika ditanya apakah tantangan tersebut menjadi penghalang baginya untuk menyelesaikan skripsinya, US menyatakan bahwa itu adalah halangannya.

[64] Uswatun Hasanah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi” wawancara oleh penulis di rumah subyek, 03 Oktober 2021

"Ketika saya memiliki masalah, saya terus-menerus memikirkannya; bahkan ketika saya sedang bekerja, saya terus memikirkan skripsi." [65]

Banyak hal yang membuat seseorang kesulitan mengerjakan skripsi; hambatan ini dapat ditaklukkan atau dibiarkan untuk mencari solusi atas masalah yang muncul. Akibatnya, stres sering menghilangkan kesulitan yang dihadapi. oleh gangguan yang dialaminya. Amerika Serikat mengalami sejumlah hambatan dalam menulis skripsi. Ketika dia mengalami masalah keuangan, AS mengungkapkan kekesalannya. Ini adalah aspek yang paling menjengkelkan dari stresnya.

"Karena kesulitan keuangan bisa menyusahkan, Amerika Serikat membutuhkan dana untuk kertas dan percetakan."[66]

Penulisan skripsi itu mahal, dan Amerika Serikat percaya itu di luar jangkauan finansial. Selanjutnya, US harus membayar untuk pencetakan setiap kali review selesai, belum lagi kertas surplus, dan US berasal dari tempat yang jauh karena posisi keuangan keluarganya, sehingga ia hanya dapat memiliki keinginan yang kuat untuk menyelesaikan latihan.

5. Subyek 5 Berinisial SH (Syafinatul Hidayah)

Syafinatul Hidayah adalah subjek perempuan berusia 24 tahun. Jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. berasal dari kota Medan. Dia adalah putri sulung dari dua bersaudara dan saat ini duduk di semester sebelas. SH adalah satu-satunya penghuni rumahnya, yang ia tinggali bersama orang tuanya. SH tinggal bersama teman-temannya di asrama perguruan tinggi sebagai tempat peristirahatan agar dia bisa berkonsentrasi mengerjakan skripsinya, karena perpustakaan kampus jauh dari rumahnya ketika dia sedang mengerjakan skripsi di rumah. SH membutuhkan banyak referensi. Tinggal bersama teman-teman di asrama kampus memungkinkan Anda untuk lebih dekat dengan perpustakaan dan lebih berkonsentrasi pada skripsi Anda.

---

[65] Uswatun Hasanah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi” wawancara oleh penulis di rumah subyek, 03 Oktober 2021

[66] Uswatun Hasanah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi” wawancara oleh penulis di rumah subyek, 03 Oktober 2021

Subjek dapat mengerjakan skripsi mereka di perpustakaan, yang merupakan lingkungan yang santai. Namun, tidak semua buku yang dibutuhkan oleh topik tersebut tersedia, sehingga menyulitkan dan kemudian menjadi penghambat untuk mengerjakan disertasi sehingga menyebabkan subjek menjadi bergejolak.

"Kadang-kadang saya kesulitan menemukan referensi, dan biasanya saya pergi ke perpustakaan untuk mencarinya, tetapi buku-buku itu tidak ada di sana." Saya bisa mendapatkan buku itu jika saya belum memilikinya. Biasanya, saya hanya pergi ke situs web untuk mencari informasi yang saya butuhkan untuk skripsi saya. Ini cukup sulit; jika Anda khawatir kekurangan referensi, cari di skripsi; tapi menurut saya, referensi langsung dari buku lebih disukai daripada yang ada di website."[67]

SH tidak bisa fokus pada tugasnya karena sulitnya mencari referensi. Sangat sulit untuk mendapatkan referensi buku. mereka tidak dapat menemukan buku di perpustakaan yang dapat digunakan sebagai referensi, subjek berusaha mencari sumber daya untuk penelitian mereka di situs web. Meskipun kemudahan akses ke materi di situs, orang dalam mengatakan bahwa berburu materi yang terbuka untuk umum lebih natural.daripada hanya copy paste dari website SH lebih suka mencari informasi di buku daripada di internet.Namun jika anda kesulitan mendapatkan buku dan merasa kewalahan,memiliki website adalah pilihan terakhir anda. jalan keluar untuk mengatasi masalah tersebut. Banyak hal yang menjadi kendala penyusunan skripsi subjek. Selain kesulitan referensi, atasan juga memiliki batasan pada SH.

“Ada masalah dengan dosen pembimbing; misalnya sulit mendapatkan bantuan ketika dia tidak di kamarnya, atau ketika dia di kamarnya tetapi profesornya sibuk, jadi saya harus menunggu waktu yang tepat untuk diberikan bimbingan. meninggalkan skripsi saya dan menunggu dosen untuk mereviewnya.”.[68]

---

[67] Syafinatul Hidayah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di rumah subyek, 03 Oktober 2021

[68] Syafinatul Hidayah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di rumah subyek, 03 Oktober 2021

Menurut pernyataan SH saat diwawancarai, sulitnya mencari pembimbing menjadi salah satu kendala dalam menyelesaikan skripsi; subjek menginginkan proses bimbingan yang efektif, yang tidak hanya sulit ditemukan ketika membutuhkan bimbingan, tetapi juga membutuhkan waktu lama untuk menerima umpan balik dari supervisor setelah bimbingan. Skripsi dapat berada di tangan supervisor hingga tiga minggu, yang dapat menjadi masalah. Namun yang dia kagumi dari bosnya adalah kejeliannya dalam mengarahkan instruksi SH, bukan sekadar mencoret-coret. Namun, tujuan supervisor untuk revisi mudah diterima karena beberapa supervisor hanya mencoret tanpa menjelaskan alasannya; itu adalah pengalaman topik yang sangat menantang. Dia mengetahuinya melalui kenalan mahasiswa lain yang sedang mengerjakan skripsi mereka. Bahkan jika hal-hal yang tidak dia sukai dari supervisor membuatnya kesal, subjek masih bisa menghargai karena supervisornya teliti.

Saat diwawancarai, subjek cukup optimis, meskipun dia berada di bawah tekanan dari kesulitan yang dia hadapi dengan persiapan skripsi. Ia bahkan sesekali melontarkan lelucon jika SH hanya ingin skripsinya ditandatangani oleh dosen pembimbing sehingga ia tidak perlu khawatir lagi. Revisi. “Dalam hal ini saya merasa ingin langsung saja ke ACC, tidak perlu bimbingan dan revisi… hahaha”[69]

Wawancara berlangsung di rumah subjek, dan SH ingin bercerita tentang kesulitan skripsinya dan mengajukan pertanyaan mengenai tantangan sistematis penulisan skripsi yang ada di BAB IV, sehingga penulis memutuskan untuk melakukan wawancara untuk pengumpulan data. Saat ditanyai, responden mengaku kesulitan terbesar mulai dirasakan setelah pendataan selesai, sehingga membuatnya stres.

"Masalah apa yang paling mengganggguku?" Ketika saya tidak yakin apa yang ingin saya ketik, saya harus mencari cara untuk menghubungkan kata-kata dan juga mengaitkan teori dengan temuan penelitian. “Saya masih tidak yakin bagaimana memasukkan teori ke

[69]Syafinatul Hidayah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di rumah subyek, 03 Oktober 2021

dalam temuan penelitian."[70] Karena subjek belum sepenuhnya memahami mekanisme penulisan BAB IV, SH harus berpegang pada teori juga.

Hal ini karena subjek tidak memahami penulisan sistematis Bab IV, dan SH juga harus sesuai dengan teori Bab II tidak memahami dan mengevaluasi data yang telah dikumpulkan subjek, sehingga ia harus lebih banyak belajar dari orang lain.

Tabel

Penyebab Stres Mahasiswa Bpi Dalam Menyususn Skripsi

Keterangan	Penyebab Stres
Subyek 1	1. Mencari buku itu sulit. 2. Kesulitan dalam mengawasi instruktur yang terlalu banyak bekerja dan sulit ditemukan. 3. Hasil teoretis dan ilmiah sulit diubah.
Subyek 2	1. Mencari buku itu sulit. 2. Keterbatasan waktu pada supervisor yang terlalu banyak bekerja dan terlalu lama memberikan komentar selama konsultasi. 3. Proses revisi sulit.
Subyek 3	1. Mencari buku itu sulit. 2. Keterbatasan waktu pada supervisor yang terlalu banyak bekerja dan terlalu lama memberikan komentar selama konsultasi. 3. Kesulitan dalam menemukan buku-buku yang relevan.
Subyek 4	1. Teori Penentuan Kesulitan dan BAB IV 2. Biaya untuk keperluan skripsi sulit.
Subyek 5	1. Mencari buku itu sulit. 2. Keterbatasan waktu pada supervisor yang terlalu banyak bekerja dan terlalu lama memberikan komentar selama konsultasi. 3. Kesulitan mendamaikan teori dan temuan penelitian

Berdasarkan hasil penelitian tentang penyebab stres pada mahasiswa orientasi Islam pada saat penyusunan skripsi, masing-masing dari ketiga subjek yang diwawancarai memiliki alasan stres, antara lain kesulitan menentukan topik masalah yang diangkat, kesulitan mendapatkan referensi, tidak mau repot. dengan proses review yang berulang, kendala dosen yang sibuk dan sulit ditemui, dan lamanya

[70]Syafinatul Hidayah, "Mahasiswa Penyusun Skripsi", wawancara oleh penulis di rumah subyek, 03 Oktober 2021

feedback dari pembimbing. Semua hal tersebut merupakan beban mental yang harus segera dibenahi, namun karena hambatan yang menghambat dorongan subjek, subjek menjadi tidak puas. Merasa kehilangan motivasi untuk kembali mengerjakan disertasi, frustasi, dan akhirnya putus asa. mengalami situasi yang menegangkan

C. Gejala-Gejala Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi

Tanda-tanda mahasiswa stres dalam penulisan skripsi pada akhirnya dapat diketahui berdasarkan temuan wawancara dengan lima subjek. Berikut ini adalah analisis hasil wawancara masing-masing subjek.

1. Subyek 1 Bernama Wardah Toyiba (WT)

   Hasil wawancara dengan WT yang menyatakan bahwa ia sering mengalami sakit kepala saat mengerjakan skripsi, yang disebabkan oleh ketegangan pada otot kepala dan leher serta kurang tidur sebagai akibat begadang mengerjakan tugas. Jika Anda terlalu menekankan argumen, subjek akan sering begadang dan lalai tidur.

   "Begitulah dengan skripsi, Anda sering sakit kepala dan sakit perut karena lupa makan saat mengerjakan skripsi, dan dada terasa sesak."[71]

   Sakit kepala yang dirasakan disebabkan oleh kurang tidur. Dia tidak hanya sakit kepala tetapi juga sakit perut akibat gravitasi skripsi, yang menyebabkan dia lupa makan, sehingga sakit perut. SH, di sisi lain, berusaha untuk hidup dan menerima tantangan tanpa mengecewakan orang lain karena komitmennya yang kuat untuk mencapai tujuan pendidikannya..

2. Subyek 2 Bernama Maulida Rukaya (MR)

   Ketika MR khawatir, dia melihat perubahan dalam siklus hidupnya dan menjadi gelisah. Hal ini disebabkan oleh ketegangan mental dan kelelahan, yang mengarah pada gangguan seperti masalah konsentrasi.

   "Ya susah fokus kerja, apalagi kalau ada masalah pribadi, tapi bisa dimaklumi karena ada deadline yang harus dipenuhi untuk

[71] Wardah Toyiba, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”wawancara oleh penulis di rumah subyek, 27 september 2021

menyelesaikan skripsi." Sulit untuk merasakan dan memutuskan untuk menunda suatu masalah ketika ada masalah." [72]

Karena MR bosan berpikir saat mengerjakan skripsinya, ia kesulitan berkonsentrasi pada tugas-tugasnya. Pekerjaan ringan semakin sulit ketika Anda lelah, sehingga skripsi berjalan lambat. Selanjutnya, masalah pribadinya membuatnya sulit untuk berkonsentrasi; masalah terkait dengan faktor keluarga yang dia sesali, tetapi dia menolak untuk membicarakannya karena keluarga itu pribadi. Dua peristiwa membuatnya merasa seperti sedang membawa sebuah beban yang semakin berat. MR merasa pusing saat mengerjakan skripsinya, dan jika dia melakukannya, dia merasa kesal, tetapi dia berusaha menahan amarahnya dan menenangkan dirinya.

"Aku pusing, dan aku bosan mengerjakan tugasku. skripsi." Oleh karena itu, lebih baik mengendarai sepeda motor atau menyendiri untuk menghilangkan stres." [73]

Pengerjaan skripsi memerlukan kewaspadaan mental untuk menghasilkan energi yang cukup untuk menghasilkan ide-ide untuk menganalisis masalah yang disebutkan dalam skripsi; semakin lama Anda mengerjakan skripsi, semakin kompleks pikiran Anda. Ketika Anda lelah dan lelah, emosi Anda menjadi tidak tenang, yang berdampak pada tubuh dan kesehatan Anda. Jika Anda stres, saran MR. MR mulai makan berlebihan, menyebabkan berat badannya naik dan tubuhnya menjadi gemuk.

“Kalau stres Kak, saya makan banyak Kak, makanya saya gendut sekarang Kak, kalau stres Kak, saya makannya banyak Kak, kadang kalau orang stres nafsu makannya berkurang. kalau makannya banyak Kak, makanya sekarang gendut Kak, kalau stres Kak, makannya banyak Kak, kadang kalau orang stress nafsu makannya .[74]

---

[72] Maulida Rukaya, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”wawancara oleh penulis di kos subyek, 29 september 2021

[73] Maulida Rukaya, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”wawancara oleh penulis di kos subyek, 29 september 2021

[74] Maulida Rukaya, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”wawancara oleh penulis di kos subyek, 29 september 2021

Saat ditanya, MR menyatakan bahwa stres ia mengalami diciptakan pergeseran selera makannya, yaitu peningkatan rasa lapar, karena makan banyak memungkinkan dia untuk melarikan diri dari beban pikiran dan mendapatkan rasa damai. Itulah yang menyebabkan dia untuk mendapatkan berat badan.

3. Subyek Bernama Nur Amalia Harahap (NA)

Saat saya tanya kepada NA apakah stres saat mengerjakan skripsi, dia mengatakan hal itu berdampak pada pikiran, perasaan, dan kesehatannya. pada skripsinya, yang menyebabkan dia sering sakit kepala.

"Misalnya, jika Anda bekerja lembur untuk skripsi dan sakit kepala, pernahkah Anda pergi jalan-jalan seperti jika kamu ingat, kamu terus memikirkan skripsi, jika kamu ingin menyegarkan, saya ingat." Saya melanjutkan dengan menyatakan bahwa saya masih belum menyelesaikan skripsi saya; Saya takut dan merasa harus menyelesaikannya segera, tetapi saya stres karena saya tidak tahu harus mulai dari mana." [75]

Mahasiswa berada di bawah banyak tekanan dan memiliki banyak pekerjaan dalam hal penulisan skripsi, yang dapat menyebabkan kecemasan jika skripsi tidak selesai. Kecemasan adalah perasaan gelisah, khawatir, tegang, dan takut yang dialami seseorang dan jika tidak diatasi akan menjadi beban mental. Itulah yang dialami NA, dan kemunduran membuat NA kesulitan menyelesaikan skripsi. Dia cemas karena kesulitan yang dia alami, dan dia tidak bisa berhenti memikirkan skripsinya. Itu juga terjadi ketika dia pergi ke tempat rekreasi untuk beristirahat dan menyibukkan diri, tetapi dia terus mengkhawatirkan skripsinya di sana, dan dia terus menerus dibebani oleh beban pikiran untuk menyelesaikan skripsinya hingga ia merasa ketakutan. Tujuan subjek melakukan rekreasi adalah untuk mengistirahatkan pikirannya karena terlalu stress mengerjakan skripsi yang tidak tahu bagaimana cara menyelesaikannya. Namun, subjek tetap gugup dan terus berpikir selama relaksasi, jadi NA memutuskan untuk mencoba dan mengerjakan skripsi. Karena jika Anda

[75] Nur Amalia Harahap, "Mahasiswa Penyusun Skripsi"wawancara oleh penulis di rumah subyek, 01 oktober 2021

mengabaikannya, itu akan menjadi beban pikiran Anda, menyebabkan Anda kehilangan ketenangan.

4. Subyek Bernama Uswatun Hasanah (US)

Ketika peneliti melakukan wawancara dengan AS, peneliti menanyakan bagaimana perasaannya ketika dia stres saat mengerjakan skripsinya. Dia mengklaim bahwa sementara dia cemas tentang skripsinya, dia menjadi gelisah dan kesulitan berkonsentrasi pada tugas-tugasnya karena pikirannya terus-menerus terfokus pada skripsi yang belum selesai.

"Kecemasan selalu ada di pikiran." Pernahkah Anda merasa tersesat di sebuah seminar yang sudah berlangsung? Jadi, Kak, saya kembali ke kampung halaman saya selama hampir sebulan, dan ketika saya kembali, banyak teman saya yang sudah menerima naskahnya, dan saya merasa minder. Tetapi, pada akhirnya, saya memilih untuk menghadapi rintangan karena saya menyadari bahwa kalau tidak, pekerjaan tidak akan selesai."[76]

US juga menyatakan bahwa ada kalanya US merasa kehilangan semangat mengerjakan skripsi, dan ada rasa was-was karena skripsi tidak bisa dikerjakan. dapat diselesaikan sementara beberapa kawan seperjuangan telah menyelesaikan skripsinya bahkan telah menyelesaikan ujian akhir (Munaqasyah), menimbulkan rasa minder ketika bertemu dengan teman-temannya yang sudah menyelesaikan skripsinya., US merasa malu karena tidak bisa menjadi seperti mereka, maka ia mempertimbangkan untuk kembali ke kampung halamannya dan menunda mengerjakan skripsinya. Ia pernah bernalar bahwa mungkin US lebih baik berada di kampung halamannya karena ia akan merasa lebih nyaman di sana daripada di kampus, di mana ia akan terus-menerus berada di sana. gelisah, tetapi dia tidak melakukannya karena dia ingat dukungan dari keluarga dan teman-teman terdekatnya yang menginginkan agar dia cepat mendapatkan gelar sarjana, dan pada akhirnya dia tetap

5. Subyek 5 Bernama Syafinatul Hidayah (SH)

[76] Uswatun Hasanah, "Mahasiswa Penyusun Skripsi"wawancara oleh penulis di rumah subyek, 03 oktober 2021

SH menjelaskan bahwa ketika dia stres, dia sakit kepala, dan bahwa alasan untuk ini adalah karena dia terburu-buru untuk menyelesaikan skripsinya. Selanjutnya, jika SH terlalu asyik di depan laptop, dia mungkin lupa istirahat sehingga membuatnya kelelahan.

"Saya biasanya sakit kepala ketika saya mengerjakan skripsi saya." Kak, terus fokus di depan laptop terus-menerus karena otakku sedang bosan berpikir atau karena aku terlalu lelah.".[77]

Ketika tubuh terlalu banyak bekerja, berkembang otot-otot leher yang tegang, yang memengaruhi ketidaknyamanan di bagian leher. ketua SH berkeyakinan bahwa walaupun ada rintangan tertentu, ia harus terus mengerjakan skripsinya karena selalu ada jalan untuk mencapai apa yang ingin ia capai, yang penting berusaha dan bekerja agar itu bisa tercapai. sekolahnya tahun ini, oleh karena itu ia bekerja keras untuk memenuhi tujuannya agar segera lulus

Tabel

Gejala-Gejala Stres Pada Mahasiswa

Keterangan	Gejala Gelaja Stres
Subyek 1	1. Sakit kepala akibat begadang (Gejala Fisiologis) 2. Sakit perut akibat lupa makan saat mengerjakan skripsi (Gejala Fisiologis)
Subyek 2	1. Sulit berkonsentrasi (Gejala Kognitif) 2. Pusing akibat kelelahan mental (Gejala Kognitif) 3. Perasaan selalu marah (Gejala Emosional) 4. Perubahan nafsu makan (Gejala Fisiologis) 5. Antusiasme menurun (Gejala Fisiologis)
Subyek 3	1. Kesulitan fokus? (Gejala Kognitif) 2. Kelelahan mental dapat menyebabkan pusing (Gejala Kognitif) 3. Perasaan jengkel sepanjang waktu (Gejala Emosional) 4. Perubahan nafsu makan seseorang (Gejala Fisiologis) 5. Hilangnya semangat (Gejala Fisiologis)
Subyek 4	1. Mereka gugup karena selalu memikirkan skripsi (Gejala Emosional) 2. Sulit berkonsentrasi pada pekerjaan. (Gejala Gangguan Kognitif) 3. Semangat mulai berkurang. (Tanda dan Gejala Fisik) 4. Minder menghampiri seorang teman yang baru saja

[77] Syafinatul Hidayah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di rumah subyek, 03 Oktober 2021

	menyelesaikan skripsinya. (Gejala Konflik Interpersonal)
Subyek 5	1. Kelelahan karena begadang mengerjakan editan (Gejala Fisiologis) 2. Sakit kepala akibat kelelahan berpikir. (Tanda dan Gejala Fisik)

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa gejala stres hadir pada mahasiswa BK saat menyusun skripsi, dengan gejala fisiologis dialami oleh subjek 1 (WT), subjek 3 (NA), dan subjek 4 (AS). seperti sakit kepala akibat begadang atau sakit kepala akibat kelelahan saat mengerjakan skripsi. Subjek 2 (MR) juga mengalami sakit perut akibat lupa makan saat mengerjakan skripsi. Subjek 1 (WT), subjek 4 (AS), dan subjek 5 (Inggris) adalah satu-satunya tiga subjek yang telah dipelajari (SH). menderita gejala kognitif dan emosional seperti kesulitan berkonsentrasi di tempat kerja, merasa gugup dan gelisah akibat tugas akhir yang tidak lengkap menjadi beban pikiran, dan perubahan emosional seperti keinginan terus-menerus untuk marah. Mahasiswa akan mulai menggunakan kemampuan berpikir (kognitif) untuk melakukan penelitian secara mandiri saat menyusun skripsi, seperti kemampuan berpikir kreatif saat menentukan topik penelitian, kemampuan merumuskan masalah, mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data, menarik kesimpulan dari penelitian yang mereka lakukan, dan kemudian mempresentasikan hasil penelitiannya. Semua proses ini membutuhkan banyak pemikiran, terutama ketika siswa menghadapi tantangan yang di luar kemampuannya sehingga menimbulkan stres.

D. Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi

Kami akhirnya memperoleh tentang Strategi Coping Stres Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam Menulis Skripsi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara berdasarkan temuan wawancara dengan lima subjek. Berikut ini adalah analisis hasil wawancara masing-masing subjek.

1. Subyek 1 Bernama Wardah Toyiba (WT)

Menurut WT, ketika menghadapi kesulitan, jangan terlalu lama, dan jangan stres karena hanya akan menambah beban. Setiap orang akan menemui dilema; lebih baik jika menyelesaikan masalah sendiri daripada mengandalkan orang lain, karena kita diberikan pemikiran untuk menyelesaikan masalah, dan Allah tidak akan memberikan kita cobaan yang berada di atas kemampuan kita. Jadi, di saat kita membutuhkan bantuan orang lain dalam tugas yang kita laksanakan, kita juga adalah makhluk individu yang dapat berusaha mandiri tanpa mengganggu orang lain, alangkah lebih baik jika skripsi ini diselesaikan terlebih dahulu dengan mengerahkan segenap kemampuan dan ilmunya. diperoleh selama perkuliahan. lainnya.

"Lebih baik menjalaninya daripada menghindarinya; itu masalah; lagipula, jika kamu khawatir, skripsimu tidak akan selesai, dan kamu tidak perlu dukungan dari orang lain jika kamu bisa menyelesaikannya sendiri." Tapi jika tidak bisa, carilah bantuan." [78]

WT menyatakan bahwa ketika dia stres, dia selalu berusaha melihat skripsi secara positif, berusaha menenangkan pikirannya sehingga dia merasakan perasaan bahagia, meskipun WT awalnya merasakan perasaan kacau dan terbebani karena sangat ingin menyelesaikan pendidikannya di kehakiman kedua, ada kekhawatiran skripsi tidak akan selesai sampai batas waktu yang telah ditentukan, apalagi sejak tahun Namun, ia berusaha melawan pemikiran tersebut dengan cara mengontrol. perasaannya dan menenangkan pikirannya serta selalu bertawakal kepada Allah, setelah merasa tenang dari kebosanan ia merasa bisa kembali mengerjakan skripsinya

" Santai saja sebisa mungkin, karena saya yakin akan sulit untuk mengerjakan skripsi Anda jika pikiran Anda kacau sebelum Anda mulai. Untuk menghindari terbebani oleh skripsi, kerjakan daripada memikirkannya; jika Anda memikirkannya untuk o banyak, kapan saya akan menyelesaikan ini, kapan saya akan mengerjakannya, itu hanya akan menambah beban. Akibatnya, saya mengambil tindakan. Ketika pikiran

[78] Wardah Toyiba, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di rumah subyek, 27 September 2021

menjadi tidak enak, saya biasanya mengelola perasaan saya dengan terus-menerus mengingat Allah, kemudian melanjutkan mengerjakan skrip setelah pikiran menjadi jenuh. [79]

Menurut wawancara dengan WT, ia berusaha mengatasi stres selama penyusunan skripsi dengan mengabaikan pikiran, yang disertai dengan menjalankan kewajiban agama sebagai syarat seorang Muslim, yaitu shalat lima waktu. Meskipun banyak tantangan yang harus diatasi, salah satu yang paling signifikan adalah keragu-raguan supervisor. Namun, ini bukan alasan untuk menunda mengerjakan skripsi Anda. WT tetap berpikir optimis karena begitulah cara dosen memberikan tanggung jawab kepada mahasiswa agar mereka dapat memperbaiki skripsinya dan menjadi lebih kritis dalam bekerja.

"Saya mulai dengan menenangkan diri, shalat lima waktu, dan mengabaikan pikiran negatif yang hanya akan menambah beban mental saya." Setelah merasa senang mencoba kembali bekerja, yang terpenting adalah membaca lebih banyak buku, melihat banyak lingkungan yang positif, dan memikirkan orang tua kita yang sedang menunggu kelulusan kita. Tetap tanamkan semangat, walaupun yang kita inginkan tidak selalu sesuai dengan kenyataan, seperti saat kita dibimbing oleh dosen malah menjadi bimbang.

Tapi saya tetap optimis karena mungkin ini cara dosen membuat saya lebih kritis dalam mengerjakan skripsi, membuat saya tetap fokus pada penyelesaian, dan mengajari saya arti sebuah proses."[80]

Jika ingin membangun kekuatan dalam diri Anda, mulailah dengan pikiran positif, karena ketahanan terhadap stres sangat bergantung pada kemampuan seseorang untuk mengelola pikirannya secara efektif, dan pikiran positif akan menghasilkan perasaan dan perilaku yang positif, sehingga timbul semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi. mengatasi stres, yang memiliki dampak yang baik pada suasana hati dan

---

[79] Wardah Toyiba, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di rumah subyek, 27 September 2021

[80] Wardah Toyiba, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di rumah subyek, 27 September 2021

perilakunya;. ia sekali lagi didorong dan terasa keinginan yang kuat untuk menyelesaikan skripsinya sesegera mungkin

"efeknya adalah kuat karena aku ingin menyelesaikan skripsi saya secepat layak."[81]

WT kembali terpacu untuk menyelesaikan penyusunan skripsinya secepatnya, dengan kesungguhan dan pikiran positif, serta mendekatkan diri kepada Tuhan. Kini ia telah berhasil menyelesaikan skripsinya, dan WT adalah dalam proses konsultasi dengan dosen pembimbingnya sampai skripsi segera diberikan tanda tangan persetujuan dosen pembimbing.

Berdasarkan hasil wawancara dengan WT, WT berusaha untuk menghindari stres selama penyusunan skripsi dengan mengabaikan pikiran negatif dan melakukan kegiatan keagamaan sebagai tanggung jawab umat Islam, seperti shalat lima waktu. Meskipun banyak tantangan yang harus diatasi, salah satu yang paling signifikan adalah keragu-raguan supervisor. Namun, ini bukan alasan untuk menunda mengerjakan skripsi Anda. Ia tetap optimis karena dengan begitu dosen bisa mendelegasikan tanggung jawab kepada mahasiswa agar mereka bisa memperbaiki skripsi dan lebih kritis dalam bekerja.

2. Subyek 2 Bernama Maulida Rukaya (MR)

Pengerjaan skripsi membutuhkan ketelitian, yang membutuhkan tenaga yang cukup untuk memunculkan ide-ide untuk menganalisis permasalahan yang dibahas dalam skripsi. Semakin lama mengerjakan skripsi maka pikiran akan semakin terkuras, dan akan mengalami kelelahan, keadaan lelah yang cenderung membuat emosi tidak stabil dan menambah beban pikiran. Dia berusaha menghindari masalah untuk mengatasi stres yang dia alami.

"Jika Anda sedang mengerjakan skripsi dan Anda cemas, saya akan menghindarinya terlebih dahulu; saya akan menawarkan Anda ketenangan pikiran sehingga Anda dapat pergi mencari kesenangan.".[82]

---

[81] Wardah Toyiba, "Mahasiswa Penyusun Skripsi", wawancara oleh penulis di rumah subyek, 27 September 2021

MR menyelesaikan masalahnya dengan menghindari mengerjakan skripsinya untuk sementara waktu karena semangatnya memudar. MR kemudian melakukan aktivitas yang kembali memberinya energi untuk mengerjakan skripsinya, seperti mendengarkan musik, menonton film Korea, atau berjalan-jalan, hingga dia makan berlebihan untuk bersantai, tetapi MR tidak menyadari bahwa makan berlebihan menyebabkan dia bertambah gemuk. . Berdoa, menurut MR, adalah upaya paling ampuh dalam memberikan ketenangan pikiran saat merasa terbebani dari segala upaya yang dilakukan.

"Biasanya menyenangkan bagi saya untuk pergi sendirian dan makan banyak, itulah sebabnya saya sangat gemuk sekarang." Dia merasa luar biasa lagi ketika dia tenang, dan dia merasa baik karena dia telah pergi untuk menyegarkan." [83]

Ketika dia sedang mengerjakan skripsi dan stres, dia akan mencari bantuan dari orang lain, meminta seseorang untuk membimbingnya dan menyelesaikannya. MR membutuhkan dukungan sosial agar dapat meringankan beban yang dialaminya; bersama orang lain, MR tidak merasa sendirian dalam menghadapi beban yang dialaminya; MR merasa dicintai dan diberi perhatian sebagai bentuk motivasi untuk terus mengerjakan skripsinya. , dan MR memiliki tempat untuk melampiaskan rasa frustasinya**sendirian;..** ini berbeda ketika MR MR beban membawa teraba saat MR menganggap hal itu karena tidak ada yang bisa membantu sementara pikiran kacausehingga.

"Ya, saya membutuhkan orang lain bahwa saya dapat membantu dan memberikan wawasan; setidaknya bisa mengurangi ketegangan yang saya rasakan dan membuat saya lebih rajin lagi mengerjakan skripsi.” Karena biasanya kamu mendukung orang tuamu jika kamu berasal dari

---

[82] Maulida Rukaya, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di kos subyek, 29 September 2021

[83] Maulida Rukaya, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di kos subyek, 29 September 2021

keluarga. Kalau kamu punya teman dekat, Kak, biasanya kamu kasih saran, bilang, "Tenang saja, jangan khawatir."[84]

MR kembali mengerjakan skripsinya setelah mendapat dorongan dari teman dan keluarganya untuk bekerja lebih keras dan tidak membiarkan skripsi menjadi beban yang membuatnya tertekan.Akhirnya, dengan bantuan orang tua dan teman-teman terdekatnya, ia dapat mencapai tujuannya. MR mendapatkan kembali motivasinya untuk menyelesaikan skripsinya secepat mungkin. Saat ini, ia masih melakukan penelitian, dan ia dalam proses penyelesaiannya MR kembali semangat karena persiapan skripsi sudah mulai lebih mudah

3. Subyek 3 Bernama Nur Amalia Harahap (NA)

Ketika saya tanya NA apa yang dia lakukan untuk mencari nafkah ketika dia stress, dia mengatakan dia menjalankan bisnis. NA menyatakan bahwa ketika dia stres saat wo Mengerjakan skripsinya, dia akan mencari rekreasi untuk menghilangkan stres dan meremajakan dirinya dengan jalan-jalan sebentar dengan teman-temannya. Pasalnya, meski NA sudah kembali bertenaga, ia akan tetap memikirkan skripsinya, sehingga ia cukup bersantai sejenak sebelum pulang untuk mulai mengerjakan skripsi yang tertunda.

“Aku pergi jalan-jalan setelah menyimpan naskahnya. Namun, pelepasan ketegangan hanya sesaat karena Anda mengingatnya ketika Anda pulang ke rumah."[85]

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi stres; namun, bagaimana seseorang memaknai stres yang dia rasakan dan bagaimana dia mengatasinya. stresnya berbeda-beda, ada mahasiswa yang bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif singkat dan ada mahasiswa yang bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif lama, seperti halnya ada mahasiswa yang bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif cepat dan ada mahasiswa yang bisa

[84] Maulida Rukaya, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di kos subyek, 29 September 2021

[85] Nur Amalia Harahap, “Mahasiswa Penyusun Skripsi” wawancara oleh penulis di rumah subyek, 01 oktober 2021

menyelesaikan skripsi. skripsi dalam waktu yang relatif lama. Saat mengerjakan skripsi, sebagian mahasiswa sangat membutuhkan bantuan dari orang lain, karena ketika mendapatkan bantuan, mereka merasa lebih termotivasi. Saat NA ditanya apakah dia membutuhkan bantuan sosial, dia menjawab ya. NA juga menyatakan bahwa dia setuju bahwa ia membutuhkan orang lain untuk memotivasi dan memberikan pengetahuan ketika dia pasti tentang mengerjakan skripsinyapenting.;

"Tentu saja, dukungan orang lain benar-benar Karen lebih bersemangat melakukannya."[86]

Sebagai makhluk sosial yang bergantung pada orang lain, dukungan sosial merupakan kebutuhan manusia. Kebutuhan adalah sesuatu yang harus diperhatikan agar kesejahteraan dapat terwujud. Kebutuhan merupakan faktor psikologis yang memotivasi orang untuk melanjutkan aktivitas sehari-hari dan dijadikan sebagai landasan atau pembenaran untuk mencoba hal-hal baru.]Oleh karena itu, ketika seseorang stres, mereka membutuhkan dukungan dari orang lain; dibutuhkan bentuk perasaan dicintai oleh orang lain untuk menyalakan kembali motivasi dan kembali terhadap semangat mengerjakan skripsi. Saat saya menanyakan tentang dampak yang dirasakan subjek setelah melakukan upaya mengatasi stres, informan mengungkapkan perasaannya. banyak, dan ia senang usaha karena ia akhirnya bisa menyelesaikan skripsinya dan mengambil ujian akhir segera.

"efeknya membuat saya merasa lega, terutama ketika saya berpikir tentang bagaimana keras saya bekerja untuk surat perintah skripsiku."[87]

Setelah sekian lama berjuang dengan segala jenis senjata yang tangguh, semua orang akan merasa lega setelah berjuang sekuat tenaga untuk bisa mandiri dari skripsinya. seperti kemampuan berpikir, kesabaran, dan usaha Akhirnya, semua kesulitan yang dihadapi selama

---

[86] Nur Amalia Harahap, “Mahasiswa Penyusun Skripsi” wawancara oleh penulis di rumah subyek, 01 oktober 2021

[87] Nur Amalia Harahap, “Mahasiswa Penyusun Skripsi” wawancara oleh penulis di rumah subyek, 01 oktober 2021

penyusunan skripsi dapat dikompensasikan dengan kemampuan untuk menyelesaikan skripsi..

4. Subyek 4 Bernama Uswatun Hasanah

Ketika saya mewawancarai AS, saya menanyakan tentang upaya yang dilakukan ketika mereka sedang stres. Ia menambahkan, saat stres saat mengerjakan skripsi, ia akan mencoba menghilangkan stres dengan mencari cara untuk menyibukkan diri, seperti nongkrong sebentar dengan teman-teman sambil naik motor, atau memancing bersama teman-temannya.

"Saya berusaha menghilangkan stres dengan mencari cara untuk melibatkan diri selain jalan-jalan, yang biasanya saya lakukan dengan memancing."[88]

Namun, meskipun saya berusaha menghibur diri dengan teman-teman, informan terus memikirkan skripsinya. sampai ia menjadi gugup dan cemas karena skripsi tertunda oleh AS. Ketegangan yang dirasakannya membuatnya putus asa dan frustasi dengan masalah tersebut, sehingga AS berinisiatif mencoba menghibur dirinya dengan mencari hiburan. dari kesulitan tersebut, namun masalah tersebut semakin sulit untuk dipecahkan, maka US memutuskan untuk mencoba lagi untuk memecahkan masalah tersebut dengan mengumpulkan semangat dan tekadnya sambil mengingat kembali orang tuanya yang berada di kampung halamannya. bantuan untuk mengatasi kesulitannya, bahkan AS menjawab ya.

"Kamu selalu memberiku dukungan ketika kamu sedang patah hati, Kak, seperti dewi, kamu selalu memberiku dukungan ketika kamu sedang putus asa." Ketika orang lain dapat bekerja dengan cepat, Anda tidak bisa. Jadi Anda terpesona sekali lagi. Apalagi keluarganya yang menyemangatinya agar cepat menyelesaikannya."[89]

---

[88] Uswatun Hasanah, "Mahasiswa Penyusun Skripsi" wawancara oleh penulis di rumah subyek, 03 Oktober 2021

[89] Uswatun Hasanah, "Mahasiswa Penyusun Skripsi" wawancara oleh penulis di rumah subyek, 03 Oktober 2021

Ketika dia kehilangan minat untuk melanjutkan skripsinya, dia mendapat motivasi dari seorang teman bernama Dewi untuk melanjutkan pengerjaannya. Motivasi yang diberikan oleh temannya itu membuat AS berhenti sejenak untuk mempertimbangkan setiap nasehat yang diberikan oleh Dewi, hingga akhirnya US bersemangat untuk melanjutkan pengerjaan skripsi yang sempat tertunda. potensi untuk terbuka doors.His pikiran, yang negatif pada saat itu, akhirnya mencoba untuk kembali ke pemikiran positif, sehingga dorongan ia terima dari keluarga dan teman-temannya dapat memberikan dorongan baru untuk kembali bekerja. skenario

5. Subyek Bernama Syafinatul Hidayah (SH)

SH harus tetap semangat dalam proses pengerjaan skripsinya, walaupun mengalami kesulitan, karena selalu ada jalan untuk sukses, yang terpenting adalah terus berusaha. mendapatkan gelar agar dia bisa menyelesaikan studinya tahun ini, oleh karena itu jika dia stres, dia tidak akan lari dari masalah dan membiarkannya berlarut-larut; Sebaliknya, SH akan terus berusaha menghadapi dan memecahkan tantangan yang dihadapinya. Cukup dengan mengatur perasaan subjek dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Mencari hiburan untuk bisa bersantai sejenak dengan bermain game, menonton televisi, atau pergi ke rumah neneknya dan bermain dengan anak kecil karena anak kecil itu menurutnya memiliki wajah dan tingkah lucu yang menghiburnya, lalu melanjutkan mengerjakan skripsinya setelah merasa tenang. SH juga menyatakan jika semangatnya mulai berkurang, ia akan segera meminta saran dari teman-teman terdekatnya agar bisa kembali menyemangati mereka.

“Saya sangat menantikan untuk mengerjakan skripsi saya sekarang, Kak, apalagi saya punya deadline tahun ini untuk menyelesaikannya, jadi saya harus semangat.” Jadi, kalau masih galau, tenang dan terus cari cara santai, seperti main game, nonton TV, atau pergi, Kak, ke rumah nenek mencari anak kecil; Saya stres saat bersama anak kecil karena mereka masih lucu. Lagi pula, jika gairah saya berkurang, kemungkinan besar

saya akan memberi tahu teman-teman saya lagi sehingga mereka dapat memberi saya saran dan motivasi. ” [90]

Dukungan dari orang lain tidak bisa diabaikan untuk memberinya semangat; Saling berbagi dan menasehati menjadi pengkondisian, sekaligus mempererat ikatan persaudaraan antara dia dan sahabat-sahabatnya. - Subjek selalu terinspirasi untuk mengerjakan skripsinya lagi karena upaya yang dilakukannya untuk mengatasi stres saat mengerjakan stres.

Tabel di bawah ini menunjukkan taktik untuk mengatasi stres yang digunakan oleh lima subjek selama persiapan skripsi.

.

Tabel

Strategi *Coping* Mengatasi Stres

Keterangan	*Coping* Berfokus Masalah	*Coping* Berfokus Emosi
Subyek 1	1. Memperoleh bantuan informasi (untuk informasi dari ain dengan mencoba meminta dan meminjam lebih sedikit buku untuk referensi) 2. Confrontive coping (berusaha bersikap positif ketika berhadapan dengan kesulitan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu).	1. Pengendalian diri (berusaha untuk mengendalikan emosi dan pikiran dengan berpikir positif) 2. Penilaian kembali yang positif. Mendapatkan (mendekatkan diri kepada Allah melalui shalat dan menunaikan kewajiban, seperti shalat lima waktu)
Subyek 2		1. Menghindari masalah (mengendarai sepeda motor dan menonton film Korea untuk menghindari masalah)

[90] Syafinatul Hidayah, “Mahasiswa Penyusun Skripsi”, wawancara oleh penulis di rumah subyek, 03 Oktober 2021

		2. Penilaian kembali yang positif Mendapatkan (mendekatkan diri kepada Allah dengan terus-menerus meminta bantuan) 3. Mencari dukungan sosial emosional (mencari bantuan sosial emosional dari keluarga dekat dan teman-teman untuk memotivasi kembali)
Subyek 3	1. Mencari dukungan informasi (Mencari informasi dari orang lain dengan mencoba bertanya tentang bagaimana mengerjakan skripsi) 2. Confrontive coping (Berusaha menghadapi masalah dengan tetap semangat dan tidak menunda mengerjakan skripsi)	1. Escape penghindaran (Menghindari masalah dengan rekreasi di suatu tempat) perjalanan) 2. Mencari dukungan sosial emosional (Mencari dukungan sosial dari keluarga dan teman untuk membantu dalam mengerjakan skripsi)
Subyek 4	Confrontive coping (berusaha menghadapi tantangan dengan berusaha tegar agar dapat menghindari penundaan penyelesaian skripsi)	1. Penghindaran (menghindari kesulitan) dengan mencarinya 2. Mencari dukungan sosial emosional (mencari dukungan sosial emosional dari keluarga dan teman-teman untuk memotivasi kembali) 3. Pengendalian diri (mencoba menahan emosi dengan

		bersabar menghadapi tantangan)
Subyek 5	1. memperoleh pengetahuan dari orang lain (dengan mencoba bertanya tentang bagaimana menulis skripsi) 2. Mencoba menghadapi konfrontatif (Ketika dihadapkan dengan dilema, pertahankan sikap positif dan jangan menunda mengerjakan skripsi Anda.)	1. Penghindaran (Hindari kesulitan dengan melakukan kegiatan seperti itu). seperti menonton televisi, bermain video game, atau bermain dengan balita). 2. Mencari dukungan sosial emosional (mencari dukungan sosial emosional dari keluarga dan teman dekat jika motivasi mulai berkurang) 1.

Strategi Stress Coping Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam Penulisan Skripsi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, sesuai dengan temuan penelitian ini. Setiap subjek yang ditanyai menggunakan mekanisme koping stres pada saat yang bersamaan. Ketika mereka mengidentifikasi kondisi yang sulit untuk dimodifikasi, mereka memilih metode yang berfokus pada emosi. Saat frustasi, dia, seperti subjek 1, memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu, mendekatkan diri kepada Allah, dan mencari dukungan sosial untuk memulihkan semangatnya. Sementara itu, ketika situasi tampak sulit diatasi, mereka menggunakan metode pemecahan masalah. Misalnya, meskipun mereka depresi, subjek 2, 3, 4, dan 5 tetap berusaha menyelesaikan masalah karena semakin lama tertunda, semakin membebani pikiran mereka, sehingga mereka terus berusaha menyelesaikannya secara konstruktif. cara. Subjek 2 frustasi karena tidak bisa menemukan literatur di perpustakaan perguruan tinggi, jadi dia terus mencari informasi tentang buku di tempat lain sampai seorang teman dan atasannya meminjamkannya sebuah buku.

Peneliti menyimpulkan, berdasarkan hasil wawancara dengan kelima subjek, bahwa kesulitan dalam mencari literatur, revisi skripsi saat konsultasi, kesulitan dalam menganalisis data, masalah dengan pembimbing skripsi, dan kesulitan keuangan untuk membiayai skripsi adalah masalah yang paling umum dihadapi mahasiswa. selama proses penulisan skripsi. Isu-isu tersebut pada akhirnya menimbulkan perasaan jengkel, lelah, kecewa, dan kehilangan motivasi, hingga beberapa orang menunda mengerjakan skripsinya. Faktor penyebab stres dapat muncul ketika mahasiswa tidak mampu mengatasi kelesuannya, memiliki motivasi yang rendah untuk menyelesaikan skripsinya, dan sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbingnya.

Karena ketika tubuh sedang stres, akan mengaktifkan respon fight-or-flight yang menghabiskan banyak energi dan dapat menyebabkan kelelahan baik secara mental maupun fisik, keadaan faktor-faktor penyebab stres dalam penulisan skripsi mahasiswa yang dijelaskan di atas dapat secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi proses penyelesaian skripsi, karena pada saat tubuh stres akan mengaktifkan respon fight-or-flight yang menghabiskan banyak energi dan dapat menyebabkan kelelahan baik mental maupun fisik, dan keadaan ini biasanya ditandai dengan gejala stres seperti penurunan produktivitas akibat iritasi akibat frustrasi, perubahan nafsu makan akibat ngemil, dan kesulitan berkonsentrasi akibat tekanan. Ketika subjek stres saat mengerjakan skripsi, ia berusaha mencari jalan keluar sebagai cara untuk menghilangkan stres dan menghindari hal-hal yang membuatnya tertekan dengan mencari hiburan untuk menenangkan diri, berpikir positif, mendekatkan diri kepada Allah, dan mencari pergaulan. dukungan dari teman-teman terdekatnya sehingga pada akhirnya ia termotivasi untuk kembali mengerjakan skripsi.

E. Pembahasan

Skripsi merupakan pembuktian kemampuan akademik dalam melakukan penelitian terhadap situasi atau fenomena yang terjadi, yang

kemudian dikaji dengan memanfaatkan teori-teori yang berlaku untuk dianalisis guna menghasilkan hasil penelitian. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsinya sesegera mungkin sebagai bagian dari persyaratan akademik mereka di pendidikan tinggi dan sebagai tahap akhir dari perjalanan panjang yang juga merupakan puncak dari semua kegiatan akademik di perguruan tinggi.

Setiap mahasiswa harus mencurahkan segenap tenaga dan pikirannya untuk penyusunan skripsinya, mulai dari pemilihan judul, merumuskan pokok bahasan yang akan dibahas, memberikan arahan kepada dosen pembimbing dan melakukan modifikasi. Ketegangan mahasiswa dalam menulis skripsi sering kali bersumber dari masalah pada diri mahasiswa itu sendiri, seperti kesulitan memilih tema atau masalah yang akan dibahas, kesulitan menentukan judul, kesulitan memperoleh referensi, dan tidak suka harus melalui prosedur penulisan ulang yang berulang-ulang. yang datang dari luar, di sisi lain, mungkin kesulitan menemukan supervisor saat mengunjungi konsul karena supervisor sibuk dan sulit ditemukan, serta lamanya umpan balik dari supervisor jika dia telah memberikan instruksi.

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi stres; Namun, bagaimana orang tersebut merasakan stres yang dia alami sangat penting. Stres, menurut Handoko, adalah respons dari tubuh yang tidak khas terhadap setiap tuntutan atau beban yang dihadapi oleh situasi ketegangan seseorang, yang memengaruhi proses berpikirnya. Tidak hanya itu, stres berdampak pada emosi, kesehatan fisik, dan bakat seseorang secara keseluruhan. Menurut spesialis lain, Kendall dan Hammen, stres dapat berkembang pada orang ketika mereka dihadapkan dengan kesulitan atau peristiwa yang memerlukan tanggapan pribadi. Suatu keadaan yang dianggap sebagai beban atau sesuatu yang berada di luar kemampuan individu untuk menanganinya.[91]

Contoh lain, menurut Kartono dan Gulo, menggambarkan stres sebagai berikut:

[91] Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, Manejemen Emosi, h. 27

1. Stimulus yang menguji kemampuan psikologis atau fisiologis organisme.
2. Perasaan jengkel yang terjadi ketika upaya yang ditujukan untuk mencapai tujuan terganggu atau sulit, tetapi tidak terhalang; Peristiwa ini sering disertai dengan perasaan takut dan khawatir untuk mencapai tujuan.
3. Stresor fisik dan psikologis dikenakan pada tubuh dan orang dengan kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem.
4. Suatu kondisi fisik atau psikologis akibat dari rasa takut dan cemas.[92]

Akibatnya, hambatan-hambatan yang menghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi akan menjadi sumber ketegangan dan beban pikiran, yang mempengaruhi proses berpikir mahasiswa serta emosi dan kemampuannya. Stres dapat memanifestasikan dirinya dalam berbagai cara, termasuk hilangnya kegembiraan, penurunan dorongan, kekecewaan, dan frustrasi.

Setiap manusia akan mengalami masalah berupa tantangan, tuntutan, dan tekanan dari lingkungan pada suatu saat dalam hidupnya. Karena berbagai tahapan perkembangan manusia memiliki tugas yang dapat menghadirkan hambatan dan tuntutan yang harus dipenuhi. Semakin sulit masalahnya, semakin besar tekanan yang akan Anda rasakan di dalam sebagai akibat dari tuntutan yang tidak terpenuhi; seseorang yang tidak mampu menyeimbangkan ketegangan itu akan mengalami stres.

Stres mungkin diperhatikan dalam tubuh karena menyebabkan gejala, dan ketika Anda stres, Anda akan melihat banyak gejala stres. Gejalanya tidak spesifik dan dapat dengan mudah dikacaukan dengan penyakit lain. Satu hal yang pasti: ketika individu khawatir, mereka bereaksi secara berbeda, dan ketegangan bisa sulit dikenali. Stres memiliki tiga efek utama pada tubuh: perilaku, pikiran, dan tubuh. Ketika stres berasal dari pikiran, itu memiliki efek pada tubuh fisik. Emosi kita berdampak pada tindakan kita. Individu mungkin terpengaruh secara negatif oleh stres. Efek ini dapat bermanifestasi sebagai gejala fisik atau

[92] *Ibid* h. 27-28

psikologis, dan mereka akan menghasilkan gejala tertentu. Reaksi stres individu dapat dibagi menjadi banyak gejala, yaitu sebagai berikut:

1. Sakit kepala, sembelit, diare, sakit punggung, ketegangan di leher, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, perubahan nafsu makan, sulit tidur, dan hilangnya kegembiraan adalah contoh gejala fisiologis.
2. Gejala emosional, yang meliputi keluhan seperti kecemasan, iritasi, gugup, takut, lekas marah, melankolis, dan depresi.
3. Gejala kognitif, seperti sulit berkonsentrasi, mengambil keputusan, mudah melupakan sesuatu, melamun berlebihan, dan memiliki ide-ide yang kacau.
4. Gejala interpersonal, seperti ketidakpedulian terhadap lingkungan, apatis, agresi, rendah diri, kurang percaya diri pada orang lain, dan kecenderungan menyalahkan orang lain.
5. Gejala organisasi, seperti meningkatnya ketidakhadiran di tempat kerja/perguruan tinggi, produktivitas menurun, konflik rekan kerja, ketidakpuasan kerja, dan berkurangnya keinginan untuk sukses.[93]

Perubahan perilaku sering menjadi indikasi perkembangan emosional seseorang. Tingkat gejolak emosi dalam diri seseorang sangat berpengaruh terhadap kualitas dan volatilitas gejala-gejala yang muncul dalam perilakunya. Kita biasanya mengamati permusuhan, ketakutan yang berlebihan, ketidakpedulian, dan menyakiti diri sendiri, seperti memukul-mukul kepala, dalam rutinitas kehidupan sehari-hari. Gejala emosional merupakan salah satu gejala stres yang dialami oleh subjek 1. Iritabilitas, ketakutan, putus asa, dan frustasi merupakan beberapa manifestasi emosional dari stres yang dialaminya.

Di mana pikiran dan tubuh bertabrakan, emosi muncul. Ini adalah reaksi tubuh terhadap pikiran, atau, dengan kata lain, refleksi pikiran dalam tubuh. Kemarahan adalah hasil dari penumpukan energi dalam tubuh yang disebabkan oleh serangan mental atau pikiran yang penuh kebencian. Tubuh berkontraksi akibat pikiran berada dalam situasi

[93] *ibid* h. 30-31

ancaman, baik secara fisik maupun psikis sehingga menyebabkan tubuh berkontraksi, yang merupakan aspek fisik dari ketakutan. Emosi yang kuat, menurut penelitian, dapat mengubah biokimia tubuh.[94] Jika mempengaruhi pikiran, maka akan mempengaruhi tubuh, sehingga menimbulkan gejala fisiologis seperti sakit kepala, kelelahan, sakit perut, perubahan nafsu makan, insomnia, dan hilangnya gairah.

Konvensi dan standar budaya di mana seseorang dibesarkan mempengaruhi metode pemecahan masalahnya. Cara seseorang menghadapi stres juga dipengaruhi oleh tingkat kognitifnya. Mengatasi stres mengacu pada pendekatan atau taktik seseorang untuk menghadapi stres. Menurut beberapa ahli, coping adalah respon perilaku atau kognitif terhadap kondisi stres yang didasarkan pada sumber daya internal dan pengembangan pribadi, seperti pengembangan kontrol individu.

Akibatnya, mahasiswa yang merasa stres saat menulis skripsi membutuhkan teknik coping sebagai solusi pemecahan masalah agar dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Strategi yang dibutuhkan adalah kemampuan siswa untuk menaklukkan atau memecahkan suatu masalah yang dihadapi. (Problem Focused Coping) mencakup upaya untuk mengatur emosi agar dapat beradaptasi dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh kondisi atau skenario yang membuat stres (Emotion Focused Coping).

1. *Emotion-Focused Coping*

Emotion-focused coping adalah upaya untuk mengelola respons emosional situasi stres. Koping yang berfokus pada emosi digunakan ketika orang tidak mampu atau tidak mau mengubah situasi sulit; sebaliknya, mereka mengatur emosi mereka. Orang sering mencari dukungan emosional dan mengalihkan perhatian mereka atau menyibukkan diri dengan menyelesaikan kegiatan rumah tangga atau tempat kerja ketika orang yang dicintai meninggal, sebagai contoh. Manajemen respons emosional terhadap peristiwa stres disebut sebagai koping yang berfokus pada emosi. Individu dapat mengontrol respons

[94] Iin Tri Rahayu, Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer, h180-181

emosionalnya dengan berbagai cara, seperti mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga, terlibat dalam aktivitas yang mereka sukai, dan sebagainya.

Untuk menghindari masalah, orang melakukan aktivitas seperti olahraga atau menonton film. Folkman dan Lazarus menemukan berbagai ciri koping yang berfokus pada emosi sebagai hasil dari penyelidikan mereka. Berikut ini adalah beberapa aspek tersebut:

a. Mencari dukungan sosial emosional, yaitu berusaha memperoleh bantuan emosional dan sosial dari orang lain.
b. Menjauh, yang mengerahkan upaya kognitif untuk menjauh dari masalah atau untuk mengembangkan harapan yang menguntungkan.
c. Menghindari melarikan diri, yaitu melamun tentang suatu skenario, bertindak atas suatu situasi, atau menghindari suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Orang tersebut berfantasi tentang bagaimana masalahnya akan hilang dan mencoba untuk tidak memikirkannya dengan tidur atau melakukan sesuatu yang menyenangkan.
d. Kontrol diri, yaitu berusaha mengelola perasaan atau tindakan sendiri dalam konteks pemecahan masalah.
e. Penilaian ulang positif, yang melibatkan upaya untuk membuat situasi yang positif selama periode pengembangan pribadi, kadang-kadang dengan nuansa keagamaan.[95]

2. *Problem-Focused Coping*

Menggunakan pendekatan atau kemampuan baru untuk mengubah kondisi, keadaan, atau materi pelajaran, terfokus coping adalah pengobatan untuk meminimalkan stres. Jika orang percaya bahwa mereka dapat mempengaruhi keadaan, mereka akan menggunakan metode ini. Manajemen yang berfokus pada masalah adalah jenis manajemen stres yang menekankan tindakan proaktif dan konstruktif untuk mengatasi situasi stres. Para peneliti menemukan berbagai fitur dari problem-focused coping sebagai hasil dari penelitian mereka. Penelitian Folkman dan

[95] Triantoro Safari dan Nofrans Eka Saputra, Managemen Emosi, h. 108.

Lazarus mengungkapkan berbagai ciri koping yang berfokus pada masalah. Berikut ini adalah beberapa aspek tersebut:

a. Mencoba mendapatkan informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, guru, atau teman, dikenal sebagai mencari bantuan informasi.
b. Koping konfrontatif, yang memerlukan pemecahan masalah konkret.
c. Pemecahan masalah metodis, yang memerlukan mempelajari setiap keadaan yang menghasilkan masalah dan mencoba untuk menemukan jawaban langsung untuk masalah yang dihadapi.[96]

Pikiran positif merupakan salah satu sumber kekuatan dalam menghadapi masalah. Pikiran kita memiliki kemampuan untuk mempengaruhi tindakan kita. Kita bisa, bagaimanapun, menggunakan kendali atas ide-ide kita. Kita memiliki kendali lebih besar atas hidup kita daripada yang kita sadari. Kita mungkin hanya membimbing dan mengatur pikiran kita untuk mencapai harapan menyenangkan yang telah diwujudkan sebagai tujuan. Orang dengan kekuatan pikiran positif mengembangkan kepercayaan diri yang positif, citra diri yang positif, kreativitas yang berkembang, dan sebagainya. Akibatnya, realitas yang kita temui dalam hidup sepenuhnya bergantung pada pikiran kita.

Yakinlah bahwa tidak peduli betapa buruknya hidup ini, Tuhan tidak akan membiarkan kita menjadi cemas sepanjang waktu. Untuk menjadi manusia sukses, kita harus memilih untuk bekerja keras dan optimis.[97] Untuk itu berpikir positif adalah cara yang paling tepat dalam menjalani kehidupan kita. Penderitaan dan persoalan akan gampang kita lewati jika pikiran kita positif, dengan kekuatan berpikir positif kita akan mudah dalam mencapai tujuan yakni menyelesaikan skripsi. Meringankan beban stres tidak luput dari usaha apa yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Usaha yang dilakukan seseorang dalam menghadapi stres tergantung dari bagaimana cara ia melihat suatu masalah yang sedang dihadapi. Stres akan memberikan dampak negatif bila tidak segera diatasi,

---

[96] *Ibid* h.108-109.

[97] Alam Bachtiar, 9 Langkah Mengendalikan Pikiran, Perasaan, dan Emosi Negatif, hal. 16-17

dan seseorang yang tidak ingin terus berada dibawah tekanan akan berusaha menghadapi stres tersebut ataupun sebaliknya seseorang akan menghindari situasi yang penuh stres dengan mencari hiburan untuk menenangkan diri.

Berpikir tidak memiliki batas lintas waktu, jarak, dan ruang. Pikirin memiliki kekuatan yang bisa muncul pada pagi, siang, dan sore dalam kondisi apa pun. Pikiran adalah sumber pendorong perilaku, sikap, dan hasil yang kita dapatkan. Pikiran dapat menjadikan Anda sebagai seorang yang berjiwa sehat atau sakit. Pikiran dapat membuat Anda mampu membangun tata kehidupan yang sehat atau sebaliknya. Semua itu bergantung pada bagaimana Anda merencanakan tujuan dan merealisasikannya. Plato mengatakan, "Sumber setiap perilaku adalah pikiran, dengan pikiran kita bisa maju atau mundur, dengan pikiran kita bisa bahagia atau sengsara."[98] Akibatnya, berpikir positif adalah pendekatan terbaik untuk menjalani hidup kita. Penderitaan dan tantangan akan lebih mudah diatasi jika kita berpikir positif; dengan kekuatan berpikir positif, kita akan dapat menyelesaikan skripsi dengan mudah. Tidak lepas dari upaya apa saja yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut untuk menghilangkan beban stres. Besarnya usaha yang dilakukan seseorang dalam menghadapi stres ditentukan oleh bagaimana dia memandang masalah yang dihadapi. Jika stres tidak segera diatasi maka akan memberikan pengaruh negatif, dan seseorang yang tidak ingin berada di bawah tekanan akan berusaha untuk menghadapinya, atau seseorang yang tidak ingin berada di bawah tekanan akan menghindari situasi stres dengan mencari hiburan untuk bersantai. .

Melintasi waktu, jarak, dan ruang, berpikir tidak memiliki batas. Pikiran memiliki kemampuan untuk bermanifestasi di pagi, siang, atau malam hari dalam keadaan apapun. Tindakan, sikap, dan hasil kita semuanya dipengaruhi oleh pikiran kita. Pikiran Anda bisa membuat Anda sehat atau sakit. Pikiran dapat membantu Anda membangun tatanan hidup yang sehat atau menghalangi Anda melakukannya. Itu semua bergantung

[98] Ibrahim Elfiky, Terapi Berpikir Positif, h. 10-11

pada bagaimana Anda mempersiapkan dan mencapai tujuan Anda. "Pikiran adalah sumber dari semua perilaku; dengan pikiran, kita bisa maju atau mundur; dengan pikiran, kita bisa bahagia atau celaka," kata Plato. dengan pikiran positif, karena pertahanan stres sangat tergantung pada kemampuan seseorang untuk mengelola pikiran secara efektif, dan pikiran positif akan menimbulkan perasaan positif dan perilaku, yang pada gilirannya akan menghasilkan semangat dan motivasi untuk bekerja pada skripsi.

kemampuan untuk menahan stres kehendak tidak menyebabkan kepribadian seseorang hancur. Setiap orang memiliki ambang batas toleransi yang berbeda. antara satu orang dengan orang lain. Ketika orang dengan kepribadian lemah terkena stres bahkan sedikit, mereka menunjukkan perilaku aneh. Individu dengan kepribadian yang kuat, di sisi lain, adalah lebih mungkin untuk dapat mengatasi keadaan mereka, bahkan jika mereka berada di bawah banyak tekanan.Namun, situasi kehidupan akan selalu sulit, tidak peduli seberapa baik bakat pemecahan masalah kita. Motivasi kita tidak selalu mudah dipuaskan; kita harus mengatasi kesulitan, membuat keputusan, dan mengerjakan ulang penundaan kita. Ketika upaya kita untuk mencapai tujuan digagalkan, masing-masing dari kita mengembangkan respons yang berbeda. Saat menghadapi stres, kita mungkin membutuhkan bantuan dari orang lain; kita mungkin perlu meminta seseorang untuk menasihati kita dan membantu kita memecahkan masalah kita. Oleh karena itu, ketika subjek 1, subjek 3, dan subjek 4 stres saat mengerjakan skripsi, mereka membutuhkan dukungan sosial karena membantu meringankan beban yang mereka alami. Ketika kita dikelilingi oleh orang lain, kita tidak merasa sendirian dalam menghadapi beban yang kita alami; sebaliknya, kita merasa dicintai dan diberi perhatian sebagai bentuk motivasi. Ada tempat untuk membahas keluhan jika mereka tidak menganggap diri mereka bersemangat mengerjakan skripsi. Saat Anda sendirian, beban yang Anda pikul terasa di kepala Anda karena tidak ada yang bisa memberi masukan saat pikiran Anda sedang kacau.

Sebagai makhluk sosial yang bergantung pada orang lain, dukungan sosial merupakan kebutuhan manusia. [99] Kebutuhan adalah sesuatu yang harus dipenuhi agar kesejahteraan dapat terwujud. Kebutuhan adalah salah satu faktor psikologis yang memotivasi makhluk hidup untuk terlibat dalam aktivitas dan berfungsi sebagai landasan atau alasan untuk mencoba hal-hal baru. Cinta adalah salah satu kebutuhan manusia yang paling mendasar. Cinta, menurut Maslow, adalah kebutuhan manusia yang paling mendasar ketiga, setelah kebutuhan fisiologis dan keamanan dan keamanan. Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup dalam keterasingan dan harus berkomunikasi dengan orang lain. Tuhan menganugerahkan perasaan cinta pada manusia, baik untuk harta maupun untuk orang lain, seperti teman, keluarga, sahabat, kekasih, atau orang lain. Itulah sebabnya seseorang yang stres membutuhkan dukungan orang lain; itu menjadi suatu bentuk di mana seseorang merasa dicintai oleh orang lain untuk membangkitkan motivasi dan kembali semangat mengerjakan skripsi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik coping stress yang digunakan oleh subjek yang ditanyai saat mereka stres selama persiapan skripsi adalah dengan menggunakan beberapa bentuk metode coping pada saat yang bersamaan. Subjek akan menggunakan metode yang berfokus pada emosi ketika mereka percaya bahwa kondisinya permanen, dan strategi yang berfokus pada masalah ketika mereka percaya bahwa situasinya lebih dapat disesuaikan, dalam hal ini mereka akan berusaha untuk menghadapi dan memecahkan kesulitan. Semua hal tersebut terkait erat dengan sejumlah faktor, antara lain kemampuan mengendalikan emosi dengan berpikir positif, menjaga sikap optimis, mendekatkan diri kepada Allah saat putus asa, dan mencari dukungan sosial saat motivasi menurun. Hal ini menunjukkan bahwa temuan penelitian pada ketiga mata pelajaran BK mendukung gagasan Folkman dan Lazarus tentang mekanisme koping dan sumber kekuatan pada Bab II.

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

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Penulis dapat menarik kesimpulan kesimpulan sebagai berikut berdasarkan temuan penelitian dan pembahasan skripsi penulis, "Strategi *Coping* Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan", maka penulis dapat mengambil kesimpulan akhir yaitu sebagai berikut:

1. Faktor stres dalam persiapan Mahasiswa yang diwawancarai untuk skripsi mereka tentang Bimbingan Konseling Islam pada dasarnya memiliki stres yang identik, terutama penilaian dari tiga mata pelajaran yang menyatakan proyek itu menantang. Kendala supervisor yang sibuk dan sulit ditemui, serta lamanya feedback dari supervisor jika sudah berkonsultasi, antara lain kesulitan menentukan tema masalah yang akan diangkat, kesulitan mendapatkan referensi, tidak mau direpotkan dengan revisi. proses berulang-ulang, tidak mau direpotkan dengan proses revisi yang berulang-ulang, kendala supervisor yang sibuk dan sulit ditemui, dan lamanya feedback dari supervisor jika sudah berkonsultasi. beban mental yang harus segera diluruskan, namun terkendala oleh rintangan yang menyebabkan semangat subjek berkurang, kehilangan semangat untuk kembali mengerjakan skripsi, kecewa, dan frustasi, yang akhirnya berujung pada stres.
2. Gejala fisiologis yang dialami subjek 2 dan subjek 3 seperti sakit kepala akibat sering begadang hingga sakit kepala akibat kelelahan mengerjakan skripsi hampir identik gejala stres pada mahasiswa BK dalam penyusunan skripsi dari masing-masing diwawancarai. informan. Subjek 2 juga mengalami masalah perut karena lupa makan karena terlalu fokus pada skripsi. Bisa saja. Namun, ada individu yang mengalami gejala stres yang berbeda, seperti sulit berkonsentrasi saat bekerja, pusing karena skripsi menjadi beban pikiran, dan perubahan emosi pada subjek 1 yang selalu ingin marah.

3. Taktik koping Dalam menghadapi stres dalam pembuatan skripsi mahasiswa BK dari setiap mata kuliah yang diwawancarai menggunakan mekanisme koping stres secara bersamaan. Ketika mereka mengidentifikasi kondisi yang sulit untuk diubah, mereka memilih metode yang berfokus pada emosi. Ketika dia frustrasi, dia, seperti subjek 1, memutuskan untuk menenangkan diri terlebih dahulu, mendekatkan diri kepada Allah, dan mencari dukungan sosial untuk mendapatkan kembali motivasi. Sementara itu, ketika situasi tampak sulit diatasi, mereka menggunakan metode pemecahan masalah. Subjek 2 dan 3, misalnya, mencoba menghadapi kesulitan meskipun mengalami depresi karena semakin lama menunggu, semakin banyak hal yang membebani pikirannya, sehingga mereka terus berusaha menghadapinya dengan berpikir positif. Subjek 2 frustasi karena tidak dapat menemukan literatur di perpustakaan universitas, jadi dia terus mencari mata pelajaran tentang buku di lokasi lain sampai seorang teman dan atasannya meminjamkannya buku.

B. Saran

Peneliti memberikan saran berupa motivasi agar dapat memberikan kontribusi dari hasil penelitian dan pemikiran mengenai taktik manajemen stres dalam pembuatan skripsi:

1. Bagi mahasiswa, menghadapi dan mengurangi stres selama proses penyusunan skripsi memerlukan penggunaan strategi yang baik, dimana kesuksesan membutuhkan kerja keras yang dikombinasikan dengan doa dan bertawakal kepada Allah, jadi cobalah untuk menghilangkan rasa takut dan menjadikan tujuan sebagai kekuatan, sebagai Hal ini akan menimbulkan ketekunan dan motivasi yang tinggi untuk terus belajar, berusaha, dan tidak mudah menyerah.
2. Bagi Prodi Konseling Islam, semoga skripsi ini dapat menjadi gambaran dan kontribusi sebagai bahan pustaka bagi mahasiswa BK yang sedang mengerjakan skripsi yang berkaitan dengan stres dan untuk mengatasi suatu masalah dimana konselor dapat menyarankan kepada konseli

untuk menggunakan Strategi yang efektif dalam mengatasi stres adalah coping stres.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Mohammad dan Mohammad Asrori. 2010. Psikologi Remaja. Cet; VI. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Alawiyah, 2007. Perilaku Coping Remaja dengan Ayah Poligam. Naskah Publikasi Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

Amin Munr Samsul. 2015. Bimbingan Dan Konseling Islam. Jakarta: Amzah.

Angganantyo, 2014.Wendio. Coping Religius Pada Karyawan Muslim ditinjau dari Tipe Kepribadian, Jurnal Ilmia Psikologi Terapan Vol. 02 No.01, Januari.

Arumwardhani, Arie. 2011. Psikologi Kesehatan.Yogyakarta: Percetakan Galang Press.

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

Atkinson, Rita L. Richard C. Atkinson dan Ernest R. Hilgard. 1997. Pengantar Psikologi Jakarta: Erlangga.

Bachtiar, Alam. 2017. Sembilan Langkah Mengendalikan Pikiran, Perasaan, dan Emosi Negatif. Yogyakarta: Araska.

Bungin, Burhan. 2006. Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Bungin. 2010. Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik, dan Ilmu Sosial Lainnya. Jakarta: Kencana Pradana Media Grup.

Basrowi dan Suwandi. 2008. Memahami Penelitian Kualitatif. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Damin, Sudarwan. 2002.Menjadi Peneliti Kualitatif. Cet; I. Jakarta: CV Pustaka Setia.

Departemen Agama RI. 2004. Al Quran dan terjemahannya. Jakarta: CV. Penerbit J-Art.

Elfiky, Ibrahim. 2009. Terapi Berpikir Positif. Cet; I. Jakarta: Zaman.

Emzir. 2011. Metodologi Penelitian Kualitatif analisis data. Cet; II. Jakarta: Rajawali Pers.

Feldman, Robert S. 2012. Pengantar Psikologi. Jakarta: Salemba Humanika.

Greene Beverly,Rathus A Spencer, dan S. Jeffrey Nevid. 2005. Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid 1. Jakarta: Erlangga.

Hartono dan Boy Sordarmadji. 2012. Psikologi Konseling. Cet; I. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Herdinsyah, Haris. 2013. Wawancara Observasi dan Fokus Group, Cet; I, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Hidayah Rifa dan Mu‟‟awanah Elfi. 2012. Bimbingan Konseling Islam. Jakarta: Bumi Aksara.

Ihsan, Faud. 2005. Dasar-Dasar Kependidikan. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Jurnal Al-Bayan/VOL. 21, NO. 32, JULI-DESEMBER 2015

Kasiram, Moh. 2010. Metodologi Penelitian: Refleksi Pemahaman dan Penguasaan Metodologi Penelitian.Malang: UIN-Malang Press.

Kementrian Agama RI. 2013. Al Quran dan terjemahannya. Surabaya: UD. Halim.

Lazarus, Richard S, Emotion and Adaptation, New York: Oxford University Press, 1991.

Murtie, Afin. 2014. Jurus Ampuh Mendeteksi Kepribadian Ganda Dalam Hitungan Detik. Yogyakarta: Scritto Books Publisher.

Nafsiy dan Al-Irsyad Mubarok, Achmad. 2002. Konseling Agama Teori dan Kasus. Jakarta: Pt. Bina Rena Pariwara.

Nurihsan Juntika dan Yusuf Syamsul. 2016. Landasan Bimbingan & Konseling. Bandung: Rosda.

Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene. 2005. Psikologi Abnormal. Edisi Kelima. Jilid, Jakarta: Erlangga.

Oltmanns, Thomas F. dan Robert E. Emery. 2013. Psikologi Abnormal. Cet; I, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Partanto, Pius A dan M. Dahlan. Al Barry. 2001. Kamus Ilmiah Populer. Surabaya: Arkola.

Pesi Tri. 2002. Urgensi Bimbingan Penyuluhan Islam dalam Membentuk Wanita Shalehah, Bimbingan Penyuluhan Islam. Palembang: Dakwah dan Komunikasi.

Pomerantz, Andrew M. 2014. Psikologi Klinis. Cet; I. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Rahayu, Iin Tri. 2009.Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer. Cet; I. Malang: UIN-Malang Press.

Rasmun. 2004. Stres, Coping, dan Adaptasi, Jakarta: Sagung Sageto.

Robert A. Baron dan Donn Byrne. 2003. Psikologi Sosial, Jilid 2, Alih Bahasa Ratna Djuwita, Jakarta: Erlangga.

Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka. Saputra. 2012. Manejemen Emosi. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Silalahi, Ulber. (2015). Metode Penelitian Sosial Cet. 5, Bandung: Refika Aditama.

Sumarna, Saleem Hardja. 2015. 108 Kepribadian Yang Paling Dicari dan Disukai Oleh Siapapun, Kapanpun, dan Dalam Kondisi Apapun. Cet; I. Solo: Galmas Publisher.

Subagyo, Joko. 2004. Metode Penelitian Dalam Teori Praktek.Jakarta : Rineka Cipta.

Sukardi. 2009. Metode Penelitian Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.

Tolle, Eckhart. 2009. Panduan Pencerahan Spiritual. Cet; I. Yogjakarta: Mitra Sejati.

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

Yusuf, Syamsu dan Nurihsan A. Juntika. 2008. Landasan Bimbingan dan Konseling. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

LMPIRAN BIOGRAFI

Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Wardah toyiba

TTL : Medan, 10 November 1997

Alamat : Jl. M.Yakub Lubis Gg. Sri Bandar Dusun III Bandar Khalipah

Jurusan/prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyusunan skripsi berjudul "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyususn Skripsi Di Universitas Negeri Islam Sumatera Utara"dan saya dengan rela dan serta sanggup untuk menjadi informan dalam penelitian ini. Apa yang saya sampaikan dalam wawancara ini merupakan fakta yang sebenar benarnya.

Demikian keterangan ini saya berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 27 September 2021

Wardah Toyiba

Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Maulida Rukaya

TTL : Medan, 03 Maret 1996

Alamat : Jl.Pasar 7 Tembung Gg.Rela

Jurusan/prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyusunan skripsi berjudul "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyususn Skripsi Di Universitas Negeri Islam Sumatera Utara"dan saya dengan rela dan serta sanggup untuk menjadi informan dalam penelitian ini. Apa yang saya sampaikan dalam wawancara ini merupakan fakta yang sebenar benarnya.

Demikian keterangan ini saya berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 29 September 2021

Maulida Rukaya

Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Nur Amalia Harapan

TTL : Medan, 25 Mei 1997

Alamat : Jl.Bejo Desa Bandar Khalipah Kecamatan Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang

Jurusan/prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyusunan skripsi berjudul "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyususn Skripsi Di Universitas Negeri Islam Sumatera Utara"dan saya dengan rela dan serta sanggup untuk menjadi informan dalam penelitian ini. Apa yang saya sampaikan dalam wawancara ini merupakan fakta yang sebenar benarnya.

Demikian keterangan ini saya berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 01 Oktober 2021

Nur Amalia Harahap

Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Uswatun Hasanah

TTL : Medan, 24 Januari 1996

Alamat : Jl. Medan Batang Kuis, Pondok V Dusun XI Emplasmen

Jurusan/prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyusunan skripsi berjudul "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyususn Skripsi Di Universitas Negeri Islam Sumatera Utara"dan saya dengan rela dan serta sanggup untuk menjadi informan dalam penelitian ini. Apa yang saya sampaikan dalam wawancara ini merupakan fakta yang sebenar benarnya.

Demikian keterangan ini saya berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, 03 oktober 2021

Uswatun Hasanah

Keterangan Wawancara

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Syafinatul Hidayah

TTL : Medan, 08 Desember 1997

Alamat : Jl. Tuasan No.55

Jurusan/prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam

Benar telah melakukan wawancara dengan saya dalam rangka penyusunan skripsi berjudul "Strategi Coping Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyususn Skripsi Di Universitas Negeri Islam Sumatera Utara"dan saya dengan rela dan serta sanggup untuk menjadi informan dalam penelitian ini. Apa yang saya sampaikan dalam wawancara ini merupakan fakta yang sebenar benarnya.

Demikian keterangan ini saya berikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

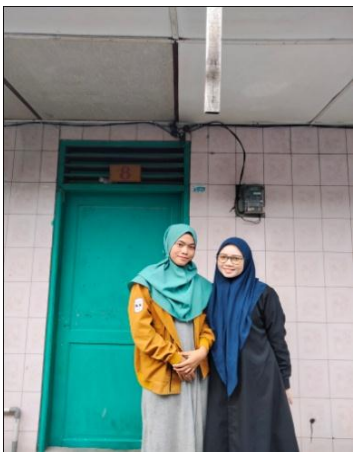
Medan, 03 oktober 2021

Syafinatul Hidayah

LAMPIRAN DOKUMENTASI

1. Subyek 1 (Wardah Toyiba)

2. Subjek 2 (Maulida Rukaya)



3. Subyek 3 (Nur Amalia Harahap

4. Subyek 4 Uswatun Hasanah

5. Subyek 5 Syafinatul Hidayah

RIWAYAT HIDUP

1. DATA PRIBADI

Nama Lengkap : Nur Hasanah Lubis
Tempat, Tanggal Lahir : Medan, 19 September 1999
NIM : 0102173157
Agama : Islam
Alamat Rumah : Jalan Letda Sujono Gg.Jawa No.13 Kecamatan Medan Tembung
Telpon/Ponsel : 081264659122
Fakultas : Dakwah Dan Komunikasi
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Email : nurhasanahlubis590@gmail.com
Golongan Darah : O

DATA ORANG TUA

Nama Ibu : Risma Sirait
Nama Ayah : Adlin Nur Lubis
Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga
Pekerjaan Ayah : Wirasuasta
Alamat : Jalan Letda Sujono Gg.Jawa No.13 Kecamatan Medan Tembung

JENJANG PENDIDIKAN

Sekolah Dasar (2006-2011)	Min Medan
Smp (2011-2014)	Smp It Hikmatul Fadillah
MA (2014-2017)	MA Negeri 1 Binjai
Strata 1 (2017-2021)	Universitas Islam Negeri (UIN) Sumatera Utara