

## **Strategi Coping Dalam Mengatasi Stres Pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam STAI Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura**

**Pida Sakina**

STAI Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura Langkat

Email: [pidasakina@gmail.com](mailto:pidasakina@gmail.com)

**Zaifatur Ridha**

STAI Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura Langkat

Email: [Zaifatur\\_Ridha@staijm.ac.id](mailto:Zaifatur_Ridha@staijm.ac.id)

Alamat : Jl. Syekh M. Yusuf No 24 Pekan Tj Pura. Kec Tj. Pura, Kabupaten Langkat  
Sumatera Utara 20853

Korespondensi: [pidasakina@gmail.com](mailto:pidasakina@gmail.com)

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk belajar tentang penyebab stres dalam persiapan skripsi mahasiswa Program Ilmu Pendidikan Agama Islam, gejala stres dalam persiapan skripsi Program Ilmu Pendidikan Agama Islam, dan strategi mengatasi stres dalam persiapan skripsi mahasiswa Program Ilmu Pendidikan Agama Islam. 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 mahasiswa. Kompleksitas tantangan tersebut akhirnya menyebabkan ketidakpuasan, hilangnya antusiasme, dan subjek menunda pengerjaan skripsi mahasiswa.

**Kata kunci:** Penyebab Stres, Gejala Stres, dan Strategi Coping Stres

### **Abstract**

*The purpose of this study was to learn about the causes of stress in the thesis preparation of students of the Islamic Religious Education Program, symptoms of stress in the preparation of the thesis preparation of the Islamic Religious Education Program, and strategies for coping with stress in the preparation of student thesis preparations of the Islamic Religious Education Program. This research was a field study with qualitative approach. In this study, research informants were Islamic Counseling Guidance students. Interviews, observations, and documentation were used to obtain data for this study. The results of interviews, observations, and documentation are used to create data analysis procedures used in this study. The findings of this study indicate that students generally experience problems such as difficulty finding*

*literature, thesis revision during consultations, difficulty evaluating data, problems with thesis supervisor instructors, and financial challenges in financing student thesis. The complexity of these challenges eventually causes dissatisfaction, loss of enthusiasm, and the subject delays the student's thesis work.*

**Keywords:** *Causes of Stress, Symptoms of Stress, and Stress Coping Strategies*

## **LATAR BELAKANG**

Tuntutan terhadap kualitas pendidikan terus meningkat, pemerintah menggalakan standar tinggi untuk menghadapi industri 4.0. Mahasiswa sebagai bagian dari instrumen pendidikan, khususnya pendidikan tinggi yang diharapkan dapat menghasilkan lulusan berdaya saing. Dalam Global Competitiveness Index, pada pendidikan tinggi Indonesia masih menduduki posisi 61 dari 140 negara di dunia. Dalam rancangan yang ditetapkan oleh Kemenristekdikti, Indonesia diharapkan dapat menembus 40 besar di akhir tahun 2019 dan diharapkan lebih baik lagi di tahun berikutnya (Supriyono Supriyono, 2019).

Masa kuliah mahasiswa disuatu universitas normalnya 4 tahun untuk program studi S1, dan akan mengakhiri masa studinya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan untuk mendapatkan gelar sarjana. Artinya, skripsi adalah sebuah syarat kelulusan diperguruan tinggi, senang atau tidak, mau atau tidak mau setiap mahasiswa harus menyelesaikannya. Dalam menyusun skripsi, mahasiswa melakukan proses belajar secara individual yang kondisinya berbeda dengan kondisi ketika belajar di kelas proses tersebut menurut mahasiswa untuk mandiri dalam menyelesaikan skripsi.

Skripsi pada hakikatnya merupakan tulisan ilmiah yang didasarkan kepada hasil penelitian mahasiswa yang dipandu oleh Dosen Pembimbing. Skripsi dapat dibagi atas tiga bagian, yaitu bagian awal, bagian isi, dan bagian akhir.

Permasalahan terhadap kesehatan mental seperti stres sering dialami khususnya pada mahasiswa, Stres yang umumnya dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik Penyebab stres akademik mahasiswa dapat berasal dari beberapa sumber salah satunya yang paling dominan adalah penyusunan skripsi (Sayekti, 2021).

Selama proses penyusunan skripsi hambatan sering kali ditemui oleh mahasiswa dengan berbagai faktor penyebabnya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal, meliputi kurangnya motivasi atau minat dalam diri mahasiswa dan kemampuan akademik yang rendah serta faktor eksternal, yaitu sulitnya materi atau judul skripsi yang dikerjakan, sulitnya pencarian literatur atau data, serta permasalahan dengan dosen pembimbing. Hambatan-

hambatan inilah yang dapat membuat mahasiswa memiliki beban pikiran yang lebih bahkan dapat dikatakan mahasiswa tersebut mengalami stres.

Penyusunan skripsi ini memungkinkan calon lulusan memiliki pola pikir yang sistematis, konsisten, dan logis. Sehingga diharapkan dapat memecahkan persoalan yang dihadapi di dunia kerja. Melalui kegiatan penyusunan skripsi, mahasiswa diharapkan dapat mengaktualisasikan kemampuan intelektualnya di tengah masyarakat. Skripsi merupakan suatu karya ilmiah untuk menampilkan kemampuan yang dimiliki seorang mahasiswa dalam menyelesaikan suatu masalah melalui sistem, model, strategi, atau kebijakan sesuai dengan ilmu yang dipelajarinya, untuk selanjutnya diwujudkan dalam bentuk karya s hasil penelitian. Skripsi merupakan analogi penyelesaian masalah secara sistematis, konsisten, logis, dan masuk akal dengan menggunakan model yang digunakan untuk merancang produk, sistem, karya seni, model, strategi, atau kebijakan (Supriyono Supriyono, 2019).

Skripsi merupakan tugas akhir mahasiswa di perguruan tinggi tidak saja mendatangkan kebahagiaan tetapi juga berdampak kepada psikologi. Banyak mahasiswa merasa terhantui dalam pengerjaannya sehingga memunculkan stress tersendiri dan memunculkan berbagai coping stress, Umumnya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menunjukkan gejala stres, antara lain banyaknya keluhan, merasa kebingungan, mengaku sulit tidur, bahkan sering terlihat cemas (Made Saihu, 2015).

Dalam hidup sehari-hari stres dapat kita temui dalam berbagai bentuk. Stres yang akut dapat menimbulkan berbagai manifestasi ansietas yang menimbulkan ketidak-nyamanan (discomfort). Keadaan ini akan bertahan tergantung dari lamanya stresor itu berada. Kemudian bila stresor itu ada untuk waktu yang cukup lama kita akan jumpai keadaan kelelahan dan adanya stres yang sudah berwujud patologi, seperti patologi fisik serta kejiwaan, namun perlu ditekankan disini stress tidak selamanya membuat orang menjadi tidak waras sehingga terpaksa harus berada di rumah sakit jiwa. karena stress mempunyai beberapa tingkatan. Jadi selama individu tersebut masih mengalami stress yang ringan, maka individu tersebut hanya akan sering memikirkannya dan berusaha untuk memecahkan masalah yang menjadi penyebab stress. Tapi tidak juga menutup kemungkinan bahwa semua orang mungkin saja sekarang dalam keadaan stress (Musradinur, 2014).

Allah dengan rahmat dan hikmahNya membekali manusia dengan semua potensi yang dibutuhkan untuk mengatasi konflik tersebut dan melewati ujian yang sulit ini, yaitu dengan memberinya akal agar dapat membedakan kebaikan dengan keburukan, dan antara yang hak dengan yang batil, serta memilih cara yang dikehendaki untuk mengatasi konflik tersebut (Luthf, 2017). Sebagaimana dalam Firman Allah SWT. Yaitu:

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ٥٧ (يونس ٥٧)

Artinya: Hai manusia, Sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (Q.S. Yunus ayat 57).

Ayat-ayat suci Al-Qur'an, hadist Nabi dan pemikir-pemikir Islam yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini manusia bebas dari stress, rasa cemas, tegang, depresi dan lain sebagainya. Demikian pula dapat ditemukan dalam doa-doa yang pada intinya memohon kepada Allah SWT agar dalam kehidupan ini manusia diberi ketenangan

Kesejahteraan dan keselamatan baik di dunia maupun kelak di akhirat. Islam memandang penting hubungan dengan Allah dalam segala aspek kehidupan manusia. Mengingat Allah adalah:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ٢٨ (الرعد: ٢٨)

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.(Q.S. Al-Ra'ad ayat 28).

Dalam hal ini stress dapat timbul karna seseorang menghadapi situasi yang menegangkan berulang-ulang, baik karena sesuatu yang sudah diperhitungkan (stres kronik) atau berupa kejadian sehari-hari yang tak terduga (keruwetan hidup), dimana seseorang tidak memiliki penyesuaian diri yang dibutuhkan. Islam mengajarkan bahwa kehidupan seseorang telah di atur takdirnya. Ummat Islam wajib beriman pada nasib (qada) dan ketentuannya (qadar). Meskipun wajib berusaha, manusia tidak melakukan kontrol terhadap hal tersebut. Seseorang harus mampu menerima kenyataan dengan jujur dan ikhlas. Dalam hal ini, stress dapat timbul karena seseorang tidak mampu menerima kebenaran dan kenyataan. Menurut ajaran Islam, kejujuran

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami stres, baik ringan, sedang, maupun berat. Istilah "stres" sering digunakan secara tidak tepat, yakni dipakai untuk menunjuk fenomena "tidak waras". Sebenarnya, stres merupakan istilah yang netral, yakni menunjuk pada hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupan sehari-hari. Secara sederhana, stres dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan individu yang terganggu keseimbangannya. Stres terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan gangguan dan menuntut individu untuk berespon adaptif (Aryani, 2016).

*Coping* adalah usaha dalam mengelola keadaan yang berat, mengeluarkan upaya untuk menyelesaikan masalah, dan berusaha untuk menguasai atau mengurangi stres yang dirasakan. Sedangkan Lazarus dan Folkman mengartikan coping sebagai upaya baik secara kognitif

maupun perilaku untuk mengelola tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai berat atau melebihi kemampuannya. Setiap individu dapat memiliki strategi yang berbeda-beda ketika dihadapkan pada kondisi stres.

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

Permasalahan-permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi diatas membuat peneliti tertarik untuk meneliti aktivitas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Dinamika yang terjadi pada proses tersebut memungkinkan adanya suatu aspek yang terjadi yaitu mahasiswa mengalami stres dalam penyusunan skripsi.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian digunnakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi lapangan. Penelitian ini berusaha memahami fenomena-fenomena sosial dari sudut atau perspektif partisipan. "Partisipan adalah orang-orang yang diajak berwawancara, diobservasi, diminta memberikan data, pendapat, pemikiran, persepsinya. Pemahaman diperoleh melalui analisis berbagai ketertarikan partisipan, dan melalui penguraian "pemakna partisipan" tentang situasi-situasi dan peristiwa-peristiwa. Pemaknaan partisipan melalui perasaan, keyakinan, ide-ide, pemikiran dan kegiatan dari partisipan. Beberapa penelitian kualitatif diarahkan lebih dari sekedar memahami fenomena tetapi juga mengembangkan teori (Moleong, 2019). Responden atau subjek penelitian disebut dengan istilah informan, yaitu orang memberi informasi tentang data yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah Kepala/Wakil Kepala Sekolah, Guru Akidah Akhlak. Metode pengumpulan data dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dengan data *deskriptif* yang berupaya mengungkapkan keadaan atau karakteristik data sampel secara *sistematis*, aktual dan akurat mengenai fakta-fakta yang diteliti yang bersifat *eksploratif* dan mengambil kesimpulan. (Patton, 2019). Teknik Pengujian

keabsahan data, metode penelitian kualitatif menggunakan istilah yang berbeda dengan penelitian kuantitatif. Jadi Uji keabsahan data meliputi uji kredibilitas data (*validitas internal*), uji depedabilitas (*reliabilitas*) data, uji transferabilitas (*validitas eksternal/generalisasi*), dan uji konfirmabilitas (*obyektivitas*). (Sugiono, 2019)

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

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

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

- a. Suatu stimulus yang menegangkan kapasitas-kapasitas (daya) psikologis atau fisiologis organisme.
- b. Sejenis frustrasi, dengan aktivitas yang terarah pada pencapaian tujuan telah terganggu atau dipersukar, tetapi tidak terhalang-halangi, peristiwa ini biasanya disertai oleh perasaan was-was khawatir dalam pencapaian tujuan.
- c. Kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem, tekanan-tekanan fisik dan psikologis yang

dikenakan pada tubuh dan pribadi.

- d. Suatu kondisi ketegangan fisik atau psikologis disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan kecemasan.

Jadi bisa disimpulkan bahwa kendala-kendala yang menjadi penghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi akan menjadi suatu ketegangan dan beban pikiran sehingga mempengaruhi proses berpikir serta mempengaruhi emosi dan kemampuan mahasiswa. Seperti kehilangan semangat, motivasi menurun, merasa kecewa, dan frustrasi hingga mengalami stres.

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

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

- a. Gejala fisiologis, berupa keluhan seperti sakit kepala, sembelit, diare, sakit pinggang, urat tegang pada tengkuk, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.
- b. Gejala emosional, berupa keluhan seperti gelisah, cemas, mudah marah, gugup, takut, mudah tersinggung, sedih, dan depresi.
- c. Gejala kognitif, berupa keluhan seperti susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan, dan pikiran kacau.
- d. Gejala interpersonal, berupa sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif, minder, kehilangan kepercayaan pada orang lain, dan mudah mempersalahkan orang lain

- e. Gejala organisasional, berupa meningkatnya keabsenan dalam kerja/kuliah, menurunnya produktivitas, ketegangan dengan rekan kerja, ketidakpuasan kerja dan menurunnya dorongan untuk berprestasi.

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

Emosi muncul di tempat dimana pikiran dan tubuh bertemu. Ia adalah reaksi tubuh terhadap pikiran atau bisa dikatakan, refleksi dari pikiran pada tubuh. Sebagai contoh, suatu serangan pikiran atau suatu pikiran yang penuh rasa permusuhan akan menciptakan suatu penumpukan energi di dalam tubuh yang kita kenal sebagai kemarahan. Raga bersiap untuk bertempur pikiran sedang dalam keadaan yang terancam, secara fisik atau psikologis, menyebabkan tubuh berkontraksi, dan inilah sisi fisik dari apa yang kita kenal sebagai rasa takut. Riset telah membuktikan bahwa emosi-emosi yang kuat bahkan bisa menyebabkan tubuh perubahan pada biokimia tubuh.<sup>102</sup> Jika sudah mempengaruhi emosional maka juga akan mempengaruhi tubuh dan menimbulkan gejala fisiologis, gejala inilah yang bisa memicu munculnya gejala-gejala stres berupa keluhan sakit kepala, kelelahan, sakit perut, berubah selera makan, susah tidur, dan kehilangan semangat.

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

Gaya seseorang menyelesaikan masalah tergantung pada kebiasaan standar kebudayaan dimana ia dibesarkan. Tingkat kognitif juga mempengaruhi strategi seseorang untuk mengatasi

stres. Bagaimana cara atau strategi yang diambil seseorang dalam mengatasi stres disebut dengan *coping stress*. Beberapa ahli menyimpulkan bahwa pada dasarnya *coping* itu merupakan respons tingkah laku atau pikiran terhadap situasi stres dengan menggunakan sumber dalam dirinya maupun lingkungan yang dilakukan secara sadar dan bertujuan untuk meningkatkan perkembangan individu, seperti pengembangan kontrol individu. Untuk itu penerapan strategi *coping* sangat dibutuhkan oleh mahasiswa yang mengalami stres dalam penyusunan skripsi sebagai solusi pemecahan masalah agar dapat menyelesaikan tugas akhir tepat pada waktunya, strategi yang dibutuhkan yaitu kemampuan mahasiswa dalam mengatasi atau menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi (*Problem Focused Coping*) dan melibatkan usaha-usaha untuk mengatur emosinya dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh suatu kondisi atau situasi yang penuh tekanan (*Emotion Focused Coping*).

#### 1. Focused Coping

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

- a. *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- b. *Distancing*, yaitu mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah atau membuat sebuah harapan positif.
- c. *Escape avoidance*, yaitu mengkhayal mengenai situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi tidak menyenangkan. Individu melakukan fantasi andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan mengenai masalah dengan tidur atau melakukan sesuatu yang menyenangkan.
- d. *Self control*, yaitu mencoba untuk mengatur perasaan diri sendiri atau tindakan dalam

hubungannya untuk menyelesaikan masalah.

- e. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang religius.

## 2. *Problem-Focused Coping*

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

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

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

Seberapa pun kesulitan hidup yang harus kita jalani, yakinlah bahwa Tuhan tidak akan membiarkan diri kita terus-menerus dalam kecemasan. Bekerja keras dan optimis adalah pilihan yang tidak dapat kita abaikan ketika kita ingin menjadi manusia yang sukses. 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, dan seseorang yang tidak ingin terus berada dibawah tekanan akan berusaha menghadapi stres tersebut ataupun sebaliknya seseorang akan menghindari situasi yang penuh stres dengan mencari hiburan untuk menenangkan diri.

Berpikir tidak memiliki batas lintas waktu, jarak, dan ruang. Pikiran memiliki kekuatan yang bisa muncul pada pagi, siang, dan sore dalam kondisi apa pun. Pikiran adalah sumber pendorong perilaku, sikap, dan hasil yang kita dapatkan. Pikiran dapat menjadikan Anda sebagai seorang yang berjiwa sehat atau sakit. Pikiran dapat membuat Anda mampu membangun tata kehidupan yang sehat atau sebaliknya.

Semua itu bergantung pada bagaimana Anda merencanakan tujuan dan merealisasikannya. Plato mengatakan, "Sumber setiap perilaku adalah pikiran, dengan pikiran kita bisa maju atau mundur, dengan pikiran kita bisa bahagia atau sengsara." Jadi jika ingin menciptakan sebuah kekuatan dalam diri dimulai dengan pikiran yang baik karena pertahanan terhadap stres sangat tergantung pada kemampuan seseorang dalam mengelola pikiran secara efektif, dan pikiran yang baik akan menciptakan perasaan serta perilaku yang baik pula sehingga timbul semangat dan motivasi dalam diri untuk mengerjakan skripsi.

Kemampuan individu dalam bertahan terhadap stres tidak akan membuat kepribadiannya berantakan. Setiap individu memiliki tingkat toleransi yang berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Individu dengan kepribadian yang lemah bila dihadapkan pada stres yang kecil sekalipun akan menimbulkan perilaku abnormal. Berbeda dengan individu yang berkepribadian kuat, meskipun dihadapkan pada stres yang berat kemungkinan besar ia akan mampu mengatasi kondisinya. Akan tetapi, bagaimanapun hebatnya kecakapan kita mengatasi masalah, situasi hidup akan selalu menimbulkan stres. Motif kita tidak selalu dapat dipuaskan dengan mudah, hambatan harus ditanggulangi, pilihan harus ditentukan dan penundaan harus dikerjakan kembali. Kita masing-masing mengembangkan cara yang khas dalam memberikan respons bila usaha kita untuk mencapai tujuan terhambat. Ketika menghadapi stres, mungkin kita membutuhkan bantuan orang lain, meminta seseorang membimbing dan menyelesaikan masalah kita. Itulah mengapa informan I, informan III dan informan IV, membutuhkan dukungan sosial saat stres mengerjakan skripsi karena dukungan itu membantu meringankan

beban yang sedang dirasakan, dengan adanya orang lain kita tidak merasa sendiri menghadapi beban yang dirasakan, kita merasa dicintai dan diberikan perhatian sebagai bentuk motivasi diri untuk semangat mengerjakan skripsi, ada tempat untuk berbagi keluh kesah. Berbeda disaat sendiri, beban yang ditanggung pun sangat terasa dipikiran karena tidak ada yang memberikan masukan disaat pikiran sedang kacau.

Dukungan sosial merupakan kebutuhan manusia sebagai makhluk sosial yang membutuhkan orang lain. Kebutuhan adalah sesuatu yang diperlukan untuk mencapai kesejahteraan. Kebutuhan merupakan salah satu aspek psikologis yang menggerakkan makhluk hidup dalam aktivitas-aktivitasnya dan menjadi dasar atau alasan berusaha. Salah satu kebutuhan manusia yang mendasar adalah cinta. Menurut Maslow, cinta adalah kebutuhan dasar manusia di tingkat ketiga setelah kebutuhan fisiologis dan kebutuhan keamanan dan keselamatan. Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri dan harus berinteraksi dengan orang lain. Manusia dibekali oleh Tuhan perasaan cinta, baik cinta kepada harta benda atau cinta terhadap orang lain, seperti teman, keluarga, sahabat, kekasih atau orang lain.<sup>109</sup> Itulah sebabnya kebutuhan akan dukungan dari orang lain sangat dibutuhkan oleh seseorang yang sedang mengalami stres, hal tersebut menjadi suatu bentuk dimana seseorang merasa dicintai oleh orang lain sehingga menciptakan motivasi dan kembali semangat mengerjakan skripsi.

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

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat diambil kesimpulan bahwa penyebab stres dalam penyusunan skripsi pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam STAI Jam'iyah Mahmudiyah Tanjung Pura dari informan mengatakan bahwa skripsi itu sulit. Seperti kesulitan dalam menentukan tema masalah yang akan diangkat, kesulitan dalam mendapatkan referensi, tidak ingin dipusingkan dengan proses revisi yang berulang-ulang, kendala pada dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui itu termasuk penyebab stres Informan. Gejala-gejala stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam STAI Jam'iyah Mahmudiyah dalam penyusunan skripsi dari masing-masing informan yang telah diwawancarai mempunyai gejalastres yang hampir sama yaitu gejala fisiologis yaitu III seperti merasakan sakit kepala akibat sering begadang atau karena kelelahan mengerjakan skripsi dan ada juga informan mengalami sakit perut karena ketika fokus dengan skripsi ia lupa untuk makan. Sedangkan strategi *coping* stres dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam STAI Jam'iyah Mahmudiyah sebagian menerapkan strategi *coping* stres secara simultan. Artinya, mereka menggunakan strategi berfokus pada emosi saat merasa frustrasi ia memilih menenangkan diri terlebih dahulu, mendekati diri kepada Allah, dan mencari dukungan sosial sehingga kembali termotivasi. Sedangkan mereka menggunakan strategi berfokus

## **DAFTAR REFERENSI**

- Arikunto, S. (2019). *Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Bumi Aksara.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan Dan Intervensi Konseling*. Bandung: Edukasi Mitra Grafika .
- Luthf, M. d. (2017). Bimbingan konseling berbasis qur'ani dalam mengentaskan problematika stress. *jurnal al-Tazkiah*, Volume 6, No. 2, Desember 2017, hlm 1.
- Made Saihu, M. A. (2015). strategi coping stress mahasiswa dalam penulisan skripsi. *Journal of Islamic Educatioan* , Volume 3No 1, 2015, hlm 23.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Musradinur. (2014). Stres Dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi . *Jurnal Universitas Paramadina*, Vol.6 No.1, April 2014, hlm 100-101.
- Patton. (2019). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rosdakarya.

Sayekti, N. N. (2021). Manajemen Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi di Institut Pertanian Bogor. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*, Vol, 12, No. 2 (2021).hlm 156–165.

Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta .

Supriyono Supriyono, L. R. (2019). Analisis Pengaruh Stres Mahasiswa Yang Mengerjaka Skripsi. *Jurnal MEBIS :Manajemen dan Bisnis*, Vol, 4, No. 2 .