

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Paparan Data Responden

Setelah dilakukannya penelitian, upaya preventif dari peneliti untuk melakukan pra observasi penelitian, dengan bertemu langsung dengan para responden yang menjadi objek penelitian pada bulan November dan Desember. Observasi ini dilakukan guna untuk melihat bagaimana narasumber nantinya dalam menyelesaikan tugas akhir sebagai seorang mahasiswa dan kendala dalam penyelesaiannya serta hubungannya dengan kontrol pikiran terhadap permasalahan yang tengah dihadapinya sesuai fokus bahasan penelitian yang dimaksud.

Tahap lanjut yang dilakukan peneliti adalah dengan memilih narasumber. Dilakukan dengan memilih narasumber melewati proses seleksi sesuai dengan kriteria yang peneliti telah ditentukan sebelumnya, serta beberapa kriteria khusus yang diperlukan guna menunjang penelitian. Kriteria narasumber yang ada dalam penelitian tersebut telah diuraikan pada BAB III dari penelitian ini yaitu pada bagian Metode Penelitian. Beberapa kriteria yang dimaksud seperti halnya merupakan mahasiswa akhir IAIN Kudus angkatan 2018, untuk domisili kudus dan sekitarnya, merupakan mahasiswa yang sedang atau telah menyelesaikan tugas akhir, maupun status mahasiswa tunggal atau sembari mengisi aktivitas sampingan kuliah dengan bekerja. Dari upaya yang dilakukan dalam menentukan pemilihan narasumber didapatkan empat narasumber yang berdomisili di kota Kudus, Jawa Tengah. Beberapa kriteria yang dimaksud seperti halnya merupakan Fakultas Dakwah IAIN Kudus angkatan 2018, untuk domisili kudus dan sekitarnya, merupakan mahasiswa yang sedang atau telah menyelesaikan tugas akhir, maupun status mahasiswa tunggal atau sembari mengisi aktivitas sampingan kuliah dengan bekerja. Dengan beberapa orang yang peneliti ambil sebagai narasumber tentunya sudah melewati proses pemilihan yang ditentukan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Tidak mengesampingkan beberapa hal tersebut dimaksudkan agar tujuan fokus penelitian yang dimaksud dapat terjawab dengan baik dan sesuai dengan harapan peneliti.

1. Responden 1

Berdasarkan biodata yang didapatkan dari narasumber yang telah didapatkan, diketahui bahwa narasumber pertama dengan inisial WI, mahasiswa kelahiran Kudus pada tanggal 10 Agustus 2000 dengan usia 23 tahun. WI tinggal bersama orang tua dan saudaranya, di Berugenjang Kudus Jawa Tengah.

WI merupakan mahasiswa yang menempuh studi di Institut Agama Islam Negeri Kudus dengan program studi pendidikan Bimbingan Konseling Islam. Sebagian besar perkuliahan dilakukan dengan luring dengan daftar kehadiran di kampus, namun menjelang semester 5 sampai terakhir, perpaduan pembelajaran dilakukan secara bersamaan, terkadang daring dan luring yang mewajibkan hadir di kampus. WI merupakan orang yang tidak terlalu terlibat dengan banyak kegiatan di kampus seperti teman kelasnya yang lain, karena biasa ada aktivitas di rumah membantu orang tua, maupun kebutuhan sehari-hari untuk meringankan aktivitas keseharian. Lokasi kampus yang dapat dijangkau dengan berkendara roda dua dengan waktu kurang lebih setengah jam membuat WI memilih untuk tinggal di rumah daripada menyewa kamar kost di kawasan kampus. Ditengah kesibukannya selama perkuliahan tersebut WI juga kerap membantu untuk menjaga keponakan sewaktu di rumah. Hampir di setiap waktu WI gunakan untuk kuliah dan aktivitas di rumah.

WI kerap kali melakukan aktivitas di rumah daripada mengikuti kegiatan sekolah seperti organisasi kampus, dikarenakan merupakan orang yang lebih mementingkan rumah daripada kampus, untuk kegiatan kampus sebatas berkaitan dengan kegiatan selama pembelajaran berlangsung, seperti aktif kegiatan kelompok makul tertentu, namun untuk hal lainnya WI lebih memilih kegiatan yang dominan di lingkungan rumah. Hal ini membuatnya lebih merasa baik apabila mengerjakan tugas di rumah daripada di lingkungan kampus, termasuk tugas akhir yang dimana wajib bagi setiap mahasiswa.

Disamping itu juga, WI merupakan mahasiswa yang cukup aktif selama di kelas jam perkuliahan berlangsung, baik dalam diskusi kelompok, maupun tugas individu, tugas di

lingkungan kampus maupun tugas di rumah. Hal ini tidak mengherankan apabila WI dapat menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik. Kebutuhan untuk bersosialisasi dengan teman juga tidak terkecuali sikapnya yang terlihat dalam setiap waktunya, hal itu dapat memberikannya banyak informasi dan mengetahui berbagai hal terkait dengan kegiatan perkuliahan. Sikap WI selama perkuliahan ini didukung karena semangatnya dalam mencapai targetnya agar dapat menjadi lulusan sarjana sesuai dengan waktu yang tepat, tidak menunda-nunda pekerjaan atau suatu aktivitas juga termasuk kebiasaan yang dilakukannya. WI merupakan mahasiswa yang aktif dalam untuk mencari informasi dan mau memahami keadaan perkuliahan, hal ini WI gunakan untuk membantunya sesuai dengan kemampuan dalam penyelesaian tugas kuliah. Dipertengahan semester menjelang akhir WI sembari kuliah juga bekerja, tidak seberapa upah yang didapatkan namun dapat membantu perjuangannya dalam membiayai perkuliahan, menjadikannya tetap berusaha tidak menyerah sehingga menuntun terselesaikannya tugas dengan cukup baik.

WI terpilih menjadi narasumber penelitian ini dikarenakan sesuai dengan hasil penelitian yang dimaksud, WI memberikan respon yang sesuai dengan kriteria narasumber yang dibutuhkan oleh peneliti. Berikut ini merupakan tabel hasil rekap jawaban tersebut:

Tabel 4.1
Rekap Kriteria Responden Satu

| Kriteria | Respon |
|--------------------|--------------------------|
| Mahasiswa | Mahasiswa IAIN Kudus |
| Domisili | Berugenjang Undaan Kudus |
| Mahasiswa Angkatan | Angkatan 2018 |
| Status mahasiswa | Kuliah dan bekerja |

2. Responden 2

Data diri mengenai narasumber kedua yang didapatkan, diketahui bahwa narasumber kedua dengan inisial AF, merupakan mahasiswa kelahiran Pati pada tanggal 12 Juli 2000 dengan usia 23 tahun. AF tinggal bersama orang tua dan saudaranya, di Pati Jawa Tengah.

AF termasuk mahasiswa yang menempuh studi di Institut Agama Islam Negeri Kudus dengan program studi pendidikan Bimbingan Konseling Islam. Tidak berbeda jauh dari WI, AF sebagian besar perkuliahan dilakukan dengan luring dengan daftar kehadiran di kampus, namun menjelang semester 5 sampai terakhir, terkadang daring dan luring yang mewajibkan hadir di kampus. AF termasuk mahasiswa yang tidak terlibat dalam kegiatan kampus secara aktif, pada awal semester perkuliahan, AF mencoba mengikuti training dalam setiap organisasi kampus ataupun unit kegiatan mahasiswa seperti Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia, maupun kegiatan koperasi mahasiswa, namun seiring berlalunya waktu, mulai semester tiga mulai meninggalkan berbagai macam aktivitas kegiatan kampus diluar jam perkuliahan, hal ini membuatnya lebih fokus pada kegiatan pembelajaran yang diterima, selain itu juga aktivitas di rumah membantu orang tua, maupun kebutuhan sehari-hari untuk meringankan kegiatan keseharian. Lokasi kampus yang dapat dijangkau dengan berkendara roda dua dengan waktu kurang lebih satu setengah jam membuat AF memilih untuk tinggal di rumah daripada menyewa kamar kost di kawasan kampus.

AF lebih merasa baik dirumah daripada mengikuti kegiatan mahasiswa di kampus, untuk lebih mendominasi kegiatan dirumah seperti membantu orang tua dan mengerjakan tugas perkuliahan, untuk kegiatan selama perkuliahan di kampus sebatas pada kegiatan selama pembelajaran berlangsung, seperti kegiatan kelompok cukup aktif bertanya maupun memberikan tanggapan, namun tidak terlalu aktif dan percaya diri seperti teman lainnya.

Selain itu, AF tidak menunda-nunda apabila ada kesempatan untuk ikut andil keaktifan dalam kelas selama di kelas jam perkuliahan berlangsung, baik dalam diskusi kelompok, maupun tugas individu, tugas di lingkungan kampus maupun tugas di rumah. Hal ini tidak mengherankan

apabila AF dapat menyelesaikan tugas perkuliahan dengan baik. Kebutuhan untuk bersosialisasi dengan teman merupakan karakteristiknya, dengan tujuan mengetahui kegiatan perkuliahan dan memberinya tambahan informasi seputar perkuliahan. Semangatnya dalam mencapai targetnya agar dapat menjadi lulusan sarjana sesuai dengan waktu yang tepat, tidak menunda-nunda pekerjaan atau suatu aktivitas juga termasuk kebiasaan yang dilakukannya. Sikap cukup aktif dalam untuk mencari informasi dan mau memahami keadaan perkuliahan, guna membantunya sesuai dengan kemampuan dalam penyelesaian tugas kuliah. Menjelang akhir semester dalam mengerjakan berbagai tugas perkuliahan, AF memanfaatkan waktunya dengan baik, tentunya lebih fokus pada kegiatan kuliah daripada bekerja, hal ini menurutnya cukup membantu disesuaikan dengan memahaminya yang tidak dapat dipaksakan secara berlebihan untuk menyelesaikan tugas lebih awal daripada mahasiswa lainnya.

AF menjadi narasumber penelitian ini, ditemukan kesesuaian dengan hasil penelitian yang dimaksud, AF memberikan respon yang sesuai dengan kriteria narasumber yang dibutuhkan oleh peneliti. Berikut ini merupakan tabel hasil rekap jawaban tersebut:

Tabel 4.2
Rekap Kriteria Responden Dua

| Kriteria | Respon |
|--------------------|--------------------------|
| Mahasiswa | Mahasiswa IAIN Kudus |
| Domisili | Pati Jawa Tengah |
| Mahasiswa Angkatan | Angkatan 2018 |
| Status mahasiswa | Kuliah dan Tidak Bekerja |

3. Responden 3

Biodata dari narasumber tiga telah didapatkan, diketahui bahwa narasumber pertama dengan inisial FO, mahasiswa kelahiran Kudus pada tanggal 22 Oktober 2000 dengan usia 23 tahun. FO tinggal bersama orang tua dan

saudaranya, di Desa Cranggang kecamatan Dawe kota Kudus Jawa Tengah.

FO merupakan mahasiswa yang menempuh studi di Institut Agama Islam Negeri Kudus dengan program studi pendidikan Bimbingan Konseling Islam. Perkuliahan dilakukan dengan luring dengan daftar kehadiran di kampus dengan perpaduan pembelajaran dilakukan secara bersamaan, terkadang daring dan luring yang mewajibkan hadir di kampus. FO merupakan orang yang tidak terlalu terlibat dengan banyak kegiatan di kampus seperti teman kelasnya yang lain, karena biasa ada aktivitas di rumah membantu orang tua, maupun kebutuhan sehari-hari untuk meringankan aktivitas keseharian. Lokasi kampus dengan tempat tinggal FO tidak terlalu jauh, kurang lebih tiga puluh menit dapat sampai ke lokasi kampus, membuatnya tidak menyewa kamar kost di area kampus, ini juga untuk menghemat biaya pengeluaran selama menjadi mahasiswa. Ditengah kesibukannya selama perkuliahan tersebut FO menggunakan waktunya untuk dirumah atau bersosialisasi dengan teman alumninya. Hampir di setiap waktu FO untuk aktivitas kuliah dan sisanya seperti bersosialisasi dan kegiatan rumah.

FO kerap kali melakukan aktivitas dirumah daripada mengikuti kegiatan sekolah seperti organisasi kampus, dikarenakan merupakan orang yang lebih mementingkan rumah daripada kampus, untuk kegiatan kampus sebatas berkaitan dengan kegiatan selama pembelajaran berlangsung, seperti aktif kegiatan kelompok makul tertentu, namun untuk hal lainnya FO lebih memilih kegiatan di lingkungan rumah maupun teman. Hal ini membuatnya lebih merasa lebih baik apabila mengerjakan tugas di rumah daripada di lingkungan kampus, termasuk tugas akhir yang dimana menjadi kewajibannya.

FO merupakan mahasiswa yang tidak terlalu aktif selama kegiatan perkuliahan dikarenakan sifatnya pemalu, dan kurang aktif memahami setiap pelajaran yang didapat. Kebutuhan untuk bersosialisasi dengan teman tentu tidak terlepas dari dirinya, karena FO orang yang lebih merasa baik apabila berinteraksi dengan orang lain daripada menyendiri di rumah, namun sebagian besar waktunya digunakan untuk

kegiatan rumah dan bersosialisasi dengan temannya, membuat semakin berkurangnya waktu untuk belajar. FO merupakan mahasiswa yang cukup aktif dalam untuk mencari informasi dan mau memahami keadaan perkuliahan, hal ini FO gunakan untuk membantunya sesuai dengan kemampuan dalam penyelesaian tugas kuliah. Menjelang akhir semester FO sembari bekerja untuk menunjang biaya perkuliahan yang didapatnya, membuatnya kurang dalam fokus dengan tujuan akhirnya yaitu menyelesaikan tugas akhir. Sehingga di akhir semester selama masa penyelesaian tugas akhir, cukup kerepotan dalam menyelesaikannya, hal ini tidak mengherankan apabila waktu luang selain kuliah digunakan untuk bersosialisasi dengan teman daripada menyelesaikan tugas akhir. Sehingga membuatnya bekerja sampingan untuk membayar biaya kuliah sebagai perpanjangan waktu perkuliahan tugas akhir.

FO terpilih menjadi narasumber penelitian ini dikarenakan sesuai dengan hasil penelitian yang dimaksud, FO memberikan respon yang sesuai dengan kriteria narasumber yang dibutuhkan oleh peneliti. Berikut ini merupakan tabel hasil rekap jawaban tersebut:

Tabel 4.3
Rekap Kriteria Responden Tiga

| Kriteria | Respon |
|--------------------|-----------------------------|
| Mahasiswa | Mahasiswa IAIN Kudus |
| Domisili | Desa Cranggang, Dawe, Kudus |
| Mahasiswa Angkatan | Angkatan 2018 |
| Status mahasiswa | Kuliah |

4. Responden 4

Berdasarkan biodata yang didapatkan dari narasumber yang telah didapatkan, diketahui bahwa narasumber pertama dengan inisial UF, mahasiswa kelahiran Kudus pada tanggal

9 Desember 1999 dengan usia 24 tahun. UF tinggal bersama orang tua dan saudaranya, di Desa Klaling Rt. 1 Rw. 3 Jekulo Kab. Kudus

UF termasuk mahasiswa IAIN Kudus angkatan 2018 Fakultas Dakwah, dengan program studi Bimbingan Konseling Islam. Kegiatan pembelajaran selama di perkuliahan dilaksanakan secara daring dan juga luring dengan dua perpaduan pembelajaran, dikarenakan pada waktu menjelang semester akhir memasuki tahun pandemi, sehingga membuat UF mengikuti perkuliahan dengan model pembelajaran campuran. UF mengalami perubahan dalam menyikapi kegiatan pembelajaran yang didapat di perkuliahan, yang sebelumnya bisa belajar di kampus bersama dengan teman-teman menjadi belajar mandiri. UF merupakan orang yang tidak terlibat dengan banyak kegiatan di kampus, karena biasa ada aktivitas di rumah membantu orang tua, maupun kebutuhan sehari-hari untuk meringankan aktivitas keseharian. Lokasi kampus dengan rumah amat dekat hanya berbeda gang atau area yang tidak terlalu jauh dari kampus, membuatnya berangkat kuliah dengan berkendara atau berjalan kaki, selain itu juga kost tidak berlaku bagi UF karena lokasi rumah sudah dekat dengan area kampus.

UF kerap kali melakukan aktivitas di rumah daripada mengikuti kegiatan sekolah seperti organisasi kampus, dikarenakan merupakan orang yang lebih mementingkan rumah daripada kampus, untuk kegiatan kampus sebatas berkaitan dengan kegiatan selama pembelajaran berlangsung, seperti aktif kegiatan kelompok makul tertentu, namun untuk hal lainnya UF lebih memilih kegiatan di lingkungan rumah maupun sanak saudara. Hal ini membuatnya lebih merasa lebih baik apabila mengerjakan tugas di rumah daripada di lingkungan kampus, termasuk tugas akhir yang dimana menjadi kewajibannya.

UF adalah seorang mahasiswa introvert yang kurang berpartisipasi dalam kegiatan perkuliahan dan kurang terlibat dalam memahami materi yang disampaikan. Individu yang disebut sebagai UF, memiliki kecenderungan untuk terlibat dalam interaksi sosial dengan teman-temannya. UF mendapatkan kepuasan lebih dari bersosialisasi dengan orang

lain dibandingkan dengan menyendiri di rumah. Namun, jadwal UF sebagian besar berkisar pada tanggung jawab rumah tangga dan menghabiskan waktu dengan teman-teman, menyisakan sedikit waktu untuk kegiatan akademik. UF merupakan mahasiswa pasif yang tidak aktif mencari ilmu dan lebih memilih untuk mengandalkan kemampuannya sendiri dalam menyerap materi kuliah dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Ketika semester mendekati akhir, individu tersebut menyeimbangkan antara studi mereka di UF dengan kebutuhan untuk bekerja untuk menutupi tagihan biaya kuliah mereka. Tanggung jawab tambahan ini telah menyebabkan mereka kehilangan sebagian konsentrasi mereka pada tujuan akhir mereka untuk menyelesaikan tugas akhir. Tidak mengherankan jika pada masa penyelesaian tugas akhir di akhir semester, UF mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir mereka. Akibatnya, mereka lebih sering memilih untuk bersosialisasi dengan teman, sanak saudara daripada menyelesaikan tugas akhir. Akibatnya, hal ini mengharuskannya untuk mencari pekerjaan tambahan untuk menutupi biaya kuliahnya, yang merupakan perpanjangan dari waktu yang dialokasikan untuk kuliah tugas akhir.

Alasan pemilihan UF sebagai narasumber dalam penelitian ini adalah karena jawaban dari UF sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan oleh peneliti, seperti yang ditunjukkan oleh temuan penelitian. Di bawah ini adalah ringkasan tabulasi dari jawaban-jawaban tersebut:

Tabel 4.4
Rekap Kriteria Responden Empat

| Kriteria | Respon |
|--------------------|---|
| Mahasiswa | Mahasiswa IAIN Kudus |
| Domisili | Desa Klaling Rt.1 Rw.3 Jekulo Kab. Kudus |
| Mahasiswa Angkatan | Angkatan 2018 |
| Status mahasiswa | Kuliah dan bekerja |

5. Responden 5

Berdasarkan biodata yang didapatkan dari narasumber yang telah didapatkan, diketahui bahwa narasumber pertama dengan inisial VB, mahasiswa kelahiran Kudus pada tanggal 22 Oktober 2000 dengan usia 23 tahun. VB tinggal bersama orang tua dan saudaranya, di Berugenjang Kudus Jawa Tengah.

VB adalah seorang mahasiswa semester akhir program studi Bimbingan Konseling Islam di IAIN Kudus. Mayoritas perkuliahan diselenggarakan secara tatap muka, dengan kehadiran yang dicatat di kampus. Namun, pada tahap akhir program, pendekatan *hybrid* untuk pembelajaran digunakan, termasuk komponen *online* dan tatap muka, yang mengharuskan kehadiran di kampus. VB adalah orang yang tidak terlalu aktif dengan banyak kegiatan di kampus seperti mahasiswa lainnya, karena umumnya ada kegiatan di rumah untuk membantu orang tua, serta kebutuhan sehari-hari untuk memudahkan kegiatan sehari-hari. Jarak kampus yang dekat, yang dapat ditempuh dengan berkendara roda dua sekitar seperempat jam, membuat VB memilih untuk tetap tinggal di rumah daripada menyewa kamar kos di area kampus. Di tengah kesibukannya kuliah, VB juga rutin membantu mengasuh keponakannya ketika di rumah. Hampir seluruh waktu VB digunakan untuk kuliah dan beraktivitas di rumah.

VB lebih sering melakukan kegiatan di rumah daripada mengikuti kegiatan kampus seperti organisasi kampus, untuk kegiatan kampus yang berkaitan dengan kegiatan selama pembelajaran, seperti aktif dalam kegiatan kelompok makul tertentu, namun untuk hal lain VB lebih memilih kegiatan yang dominan di lingkungan rumah. Hal ini membantunya merasa lebih baik saat mengerjakan tugas di rumah daripada di lingkungan kampus, terutama tugas akhir yang memang harus dikerjakan oleh setiap mahasiswa.

Selain itu, VB merupakan mahasiswa yang sangat aktif selama jam perkuliahan, baik dalam diskusi kelompok, maupun tugas individu, tugas di lingkungan kampus dan tugas di rumah. Tidak heran jika VB dapat mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dengan baik. Dorongan untuk bergaul dengan teman-teman juga tidak terkecuali dengan sikapnya yang teramati di setiap saat, dapat membekalinya dengan banyak

pengetahuan dan mengetahui banyak topik yang terkait dengan kegiatan perkuliahan. Sikap VB selama perkuliahan ini didukung karena semangatnya dalam mencapai tujuannya untuk menjadi sarjana sesuai dengan waktu yang tepat, tidak menunda pekerjaan atau suatu kegiatan juga menjadi kebiasaan yang dilakukannya. VB merupakan mahasiswa yang aktif dalam mencari ilmu dan siap dalam memahami skenario perkuliahan, hal ini dimanfaatkan VB untuk membantunya sesuai dengan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Pada pertengahan semester menjelang akhir VB sambil kuliah juga bekerja, tidak seberapa besar penghasilan yang terkumpul namun dapat membantu perjuangannya untuk membiayai perkuliahan, membuatnya tetap berusaha untuk tidak menyerah sehingga berujung pada penyelesaian tugas dengan cukup baik.

VB terpilih menjadi narasumber penelitian ini dikarenakan sesuai dengan hasil penelitian yang dibutuhkan, kesesuaian respon VB dengan kriteria narasumber yang dibutuhkan oleh peneliti membuatnya terpilih menjadi narasumber. Berikut ini merupakan tabel hasil rekap jawaban tersebut:

Tabel 4.5
Rekap Kriteria Responden Lima

| Kriteria | Respon |
|--------------------|----------------------|
| Mahasiswa | Mahasiswa IAIN Kudus |
| Domisili | Kudus |
| Mahasiswa Angkatan | Angkatan 2018 |
| Status mahasiswa | Kuliah dan bekerja |

B. Hasil Penelitian

Pada proses hasil temuan didapatkan data mengenai *cognitive control* dan toleransi terhadap stres, hasil yang didapat berkaitan dengan rumusan masalah penelitian yang dilakukan berkenaan dengan mahasiswa semester akhir angkatan 2018.

Sebelum melaksanakan wawancara dengan informan atau responden, peneliti terlebih dahulu melakukan kegiatan pra observasi dengan tujuan untuk melihat bagaimana bentuk *cognitive control* untuk toleransi terhadap stres pada mahasiswa semester akhir angkatan 2018. Data yang peneliti dapatkan berasal dari observasi langsung dengan responden, yaitu dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Tabel 4.6
Bentuk *Cognitive Control* untuk Toleransi stres

| No | Inisial Responden | Bentuk <i>Cognitive Control</i> untuk Toleransi stres |
|----|-------------------|--|
| 1. | WI | Memahami informasi dan perencanaan yang baik serta semangat menyelesaikan tugas, memiliki target lulus, percaya diri. Sambil bekerja ditengah penyelesaian tugas akhir, dengan mengutamakan tugas. Mengetahui tanggung jawabnya sebagai mahasiswa, tetap semangat dan berusaha walupun tidak sesuai harapan. |
| 2. | AF | Mampu mengolah informasi dan memiliki rencana tidak stagnan. Punya rasa semangat, target lulus, tidak bekerja karena fokus menyelesaikan tugas. Masih bingung dalam menentukan tindakan dalam penyelesaian tugas. |
| 3. | FO | Cakap akan informasi dan perencanaan yang cukup baik, semangat menyelesaikan tugas agar bisa lulus, memiliki target lulus, percaya diri walaupun kemampuan menyelesaikan tugas tidak seperti teman lainnya dapat selesai lebih cepat. |
| 4. | UF | Kurang informatif, tidak memiliki rencana yang matang sejak awal, target penyelesaian tugas kurang terstruktur dan |

| | | |
|----|----|--|
| | | belum jelas, kurang semangat dalam mengerjakan, menunda pengerjaan. |
| 5. | VB | Pemahaman informasi yang baik, tidak menunda pengerjaan tugas akhir, berusaha semaksimal yang dibisa, kuliah sembari bekerja, tidak berputus asa, mudah berinteraksi dengan dosen pembimbing, semangat menyelesaikan walaupun tidak sesuai harapan, percaya diri untuk bisa menyelesaikan tugas dengan baik. Mengetahui akan kewajiban yang lebih utama yaitu kuliah menyelesaikan tugas akhir atau bekerja. |

Pada penjelasan setiap sub bab ini peneliti berusaha untuk menyajikan data dari setiap responden atau narasumber yang telah melalui wawancara. Data yang didapat tersebut telah dilakukan pengelolaan informasi dengan dibuat transkrip dan dilakukan pengkodean dengan tujuan untuk memudahkan peneliti untuk melakukan koreksi ulang dari setiap pernyataan narasumber. Dari penelitian yang didapatkan ini, peneliti memiliki upaya untuk memberikan penjabaran informasi berupa deskripsi data mentah yang didapat dari hasil temuan. Agar dapat lebih dapat dipahami, maka penulis mengupayakan untuk menjadikan beberapa bagian penulisan dengan menggunakan tanda berupa kode. Kode yang dimaksud tentunya memberikan kemudahan dalam penulisan dan pemahaman pada penjelasan informasi yang dibutuhkan dalam penelitian ini, tentunya telah disesuaikan dengan sumber data dan pengelompokan saat pengkodean, sebagai contoh (WI.P1.6) memiliki arti setiap kodenya, WI adalah wawancara bersama inisial WI dengan P1 merupakan responden pertama, yang dapat dilihat dari tabel transkrip wawancara di kolom baris ke enam.

1. **Kondisi Mental mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus Angkatan 2018**

Kondisi mental mahasiswa dapat diketahui dari keadaan psikologis, emosional maupun sosial seseorang individu. Kondisi mental dapat memberikan pengaruh kepada individu dalam berpikir, berinteraksi, merasakan,

maupun bertindak dengan orang lain. Kondisi mental yang baik, dapat dipahami bahwa individu mampu merasa sejahtera dengan ditandai mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja atau melakukan aktivitas produktif, maupun memberikan kontribusi kepada orang disekitarnya. Kondisi mental yang buruk atau dapat disebut sebagai gangguan mental dapat dipahami bahwa individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan permasalahan kebutuhan hidup, dan membutuhkan bantuan. Adapun kondisi mental mahasiswa dapat dilihat pada penjelasan di bawah ini:

1. Responden 1

Setiap mahasiswa memiliki respon kondisi yang berbeda dalam menghadapi berbagai stressor, hal tersebut dapat diketahui dari apa yang mahasiswa lakukan, sebagaimana responden pertama di bawah ini yaitu WI menampilkan tidak adanya rasa putus asa, walaupun sempat mengalami pusing sebagai tanda berpengaruhnya kondisi mental, namun dia dapat mengatasinya dengan baik, ditandai dengan berusaha keras dalam menyelesaikan tugas akhirnya. Sebagaimana dibawah ini:

“Tidak, justru saya sangat menggebu ingin cepat menyelesaikannya” (WI.P1.8)

“Ya, karena pada dasarnya saya penderita darah rendah wkwk” (WI.P1.10)⁹³

2. Responden 2

Pada responden kedua, AF tidak mengalami pengaruh signifikan dari adanya stressor, ditandai tidak berputus asa dengan merasa bahwa sudah menjadi tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa, bisa menyelesaikan tugas akhir dan lulus secepatnya. Selain itu juga AF tidak merasa tugas yang diembannya mengganggu, dengan ditandai adanya niat dan usaha yang sungguh-sungguh. Sebagaimana pernyataannya dibawah ini:

⁹³ WI, wawancara oleh penulis, 26 Desember, 2023, wawancara 1, transkrip.

“Tidak karena itu sudah menjadi salah satu tanggung jawab saya menjadi mahasiswa yang tujuan utamanya secepatnya bisa lulus” (AF.P2.8)

“Insyaallah nggak yang penting ada niat dan usaha pasti bisa melalui step by step” (AF.P2.10)⁹⁴

3. Responden 3

Tidak jauh berbeda dengan responden kedua, FO sebagai responden kedua, menampilkan kondisi mental yang cukup baik, ditandai dengan adanya sikap tidak berputus asa, walaupun sempat merasa pusing saat mengerjakan tugas akhir yang banyak, namun dia tetap berusaha untuk menyelesaikannya dengan ditandai selesainya tugas akhir dengan baik.

“Tidak berputus asa walaupun untuk menyelesaikan perkuliahan sampai wisuda tidak mudah” (FO.P3.8)

“Merasakan pusing saat banyak tugas” (FO.P3.10)⁹⁵

4. Responden 4

Pada responden ketiga yaitu UF memiliki respon yang berbeda ketika menghadapi stressor yang ditandai dengan adanya rasa berputus asa, dan adanya gejala pusing karena terpikirkan tugas akhir yang belum selesai. Namun UF menyadari dengan berputus asa tanpa berusaha walaupun gagal, bukanlah jalan terbaik untuknya sebagai seorang mahasiswa. Lebih lanjut dibawah ini sebagaimana pernyataannya:

“Pernah berputus asa dan akhirnya tertinggal dg yang lainnya” (UF.P4.8)

“Pusing dan selalu terpikirkan setiap waktu” (UF.P4.10)⁹⁶

5. Responden 5

Tidak jauh berbeda dari responden sebelumnya, VB sempat mengalami kondisi mental berputus asa dikarenakan kesulitan membagi waktu

⁹⁴ AF, wawancara oleh penulis, 26 Desember, 2023, wawancara 2, transkrip.

⁹⁵ FO, wawancara oleh penulis, 26 Desember, 2023, wawancara 3, transkrip.

⁹⁶ UF, wawancara oleh penulis, 26 Desember, 2023, wawancara 4, transkrip.

antara menyelesaikan tugas atau bekerja, namun tetap berusaha sesuai dengan kecakapan yang dimiliki. Sisi lain, VB sempat merasa pusing dikarenakan mengerjakan tugas akhir sembari mengerjakan tugas akhir, karena itu hal yang tidak mudah bagi seorang VB.

“Aslinya sempat untuk putus asa, karena membagi waktu untuk mengerjakan tugas akhir atau kuliah dengan waktu kerja tidak mudah, soalnya pas waktu pengerjaan tugas akhir ini sembari bekerja jadi pengaturan waktu tidak mudah. Misal seharian sudah bekerja, setelah bekerja kalau mau sembari mengerjakan tugas akhir ini terasa berat atau susah untuk diselesaikan entah karena capek” (VB.P5.8)

“Ada keluhan seperti pusing, karena kuliah sambil kerja” (VB.P5.10)⁹⁷

2. **Cognitive Control** untuk Toleransi Terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus Angkatan 2018

Individu dalam mengontrol kognitif setiap permasalahan yang terjadi atau stressor, dapat diketahui melalui berbagai upaya yang dapat dilihat dari bagaimana individu berupaya untuk perhatian dengan sekitar, mengelola informasi, *coping stress* berfokus masalah maupun emosi, harapan akan kecakapan yang dimiliki, bertahan maupun bangkit dari masalah, percaya diri, dan dukungan sosial yang baik. Untuk lebih jelasnya bagaimana setiap individu dalam *cognitive control* untuk toleransi terhadap stres, berikut:

a. **Cognitive control** dengan Cara Mengelola Informasi Mahasiswa IAIN Kudus Angkatan 2018

Setiap usaha yang sesuai dengan harapan diawal dan diakhir bagi setiap individu tidaklah sama, sehingga upaya kontrol pikiran juga ikut berperan dalam menentukan keberhasilan seorang individu dalam menyelesaikan tugas akhir. Baik itu dikarenakan berbagai aktivitas menjadi mahasiswa,

⁹⁷ VB, wawancara oleh penulis, 26 Desember, 2023, wawancara 5, transkrip.

maupun diluar kebutuhan seorang mahasiswa belajar di kampus, seperti bekerja atau membantu orang tua. Berikut ini bentuk usaha dari setiap narasumber dalam mengelola informasi agar lebih mudah dalam *cognitive control*:

1) Responden 1

Adapun bentuk upaya mengelola informasi yang baik untuk memudahkan *cognitive control*, ditemukan pada narasumber seringkali mengalami hambatan, dapat dikarenakan individunya yang kurang fokus dengan tujuan maupun banyaknya hal yang harus dipilih untuk fokus dengan tujuan yang penting. Seperti yang diungkapkan dari narasumber berinisial WI bahwa dengan menetapkan *planning*, mencari tau referensi buku, jurnal penelitian *online* maupun berbicara dengan teman atau dosen pembimbing memberikan pengaruh yang besar, hal ini sebagai upaya untuk mengelola informasi yang baik, sehingga mudah dalam menetapkan tujuan.

“Dengan memanfaatkan waktu sebaik mungkin dan menargetkan tanggal wajib selesai. Jika waktu mundur dari target yang telah ditentukan maka hanya memberi waktu tambahan maksimal 3 hari” (WI.P1.2)⁹⁸

2) Responden 2

Pada narasumber kedua, AF sering aktif dalam berinteraksi dengan sekitar yaitu dosen, dapat membantunya dalam mendapatkan informasi dan mudah dalam *cognitive control* ketika menyelesaikan tugas akhir, hal ini dikarenakan dapat membantunya dalam menemukan permasalahan dalam berpikir menyelesaikan tugas. Selain daripada itu dapat memberikan tambahan informasi baik

⁹⁸ WI, wawancara 1.

pengetahuan mengenai materi pengerjaan tugas maupun kelebihan dan kekurangan dari karya tugas akhirnya dapat dengan jelas, sehingga mudah dalam menetapkan *planning* penyelesaian tugas.

“Sering bimbingan kepada dosen pembimbing dan banyak-banyak belajar” (AF.P2.2)⁹⁹

3) Responden 3

Begitupun dengan narasumber ketiga, FO dengan sering memperhatikan sekitar, berinteraksi dengan teman atau dosen pembimbing dapat memberikan stimulus untuk tidak malas dalam mengerjakan tugas akhir. Tentunya hal ini memudahkan dalam menetapkan *planning* penyelesaian menjadi lebih jelas dan mudah untuk dipahami. Pernyataan tersirat dibawah ini:

“Tidak bermalas-malasan dalam menyelesaikan tugas akhir agar dapat selesai tepat waktu” (FO.P3.2)¹⁰⁰

4) Responden 4

UF sebagai narasumber keempat, memberikan penjelasan bahwa untuk lebih mampu dalam mengelola informasi dengan melihat, mendengar, dan memahaminya dapat lebih mudah dalam menentukan *planning* terhadap penyelesaian tugas akhir, sehingga tidak timbul sikap menunda-nunda pekerjaan, alhasil timbul perasaan berat dalam mengerjakan, padahal apabila mampu mengolah informasi sekitar dan berinteraksi dengan teman atau dosen terkait tugas akhir, walaupun kecil dapat memudahkan penyelesaian tugas. Sebagaimana makna yang tersirat dari ungkapan berikut ini:

⁹⁹ AF, wawancara 2.

¹⁰⁰ FO, wawancara 3.

“Mungkin kalau waktu itu ya saya akan melakukan hal yang maksimal untuk mengerjakannya dg waktu yg saya luangkan lebih untuk mengerjakannya” (UF.P4.2)¹⁰¹

5) Responden 5

Dari narasumber kelima upaya yang dilakukannya dengan perhatian terhadap sekitar, dimana mencoba berinteraksi dengan teman atau dosen pembimbing dapat membuatnya dapat memahami kondisi dirinya, sehingga mudah untuk menempatkan diri untuk maju berusaha atau diam diri saja, untuk dapat menyelesaikan tugas akhir. Sebagaimana pernyataan dibawah ini:

“Kalau aku pribadi termotivasi dari lingkungan, ya bisa dibilang mau gak mau ya harus selesai, lihat teman-teman lain sudah pada selesai penyelesaian tugas akhir, aku juga ingin selesai makanya aku termotivasi untuk menyelesaikan cepat-cepat agar bisa ikut selesai seperti teman-teman lainnya” (VB.P5.2)¹⁰²

b. Usaha Untuk Lebih Perhatian Terhadap Sekitar Mahasiswa IAIN Kudus Fakultas Dakwah Angkatan 2018

1) Responden 1

Adapun bentuk upaya perhatian terhadap sekitar, ditemukan narasumber dengan sikap yang berbeda terhadap lingkungan sekitar, baik teman, sanak saudara maupun dosen yang bersangkutan dengan tugas akhir. Baik itu dipengaruhi oleh individu dalam melakukan interaksi maupun dalam menilai atau mengambil pengajaran. Sebagian individu ada yang melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar tanpa mampu mengambil pengajaran alhasil, proses interaksi dengan teman atau

¹⁰¹ UF, wawancara 4.

¹⁰² VB, wawancara 5.

dosen tugas akhir tidak berjalan dengan baik, ada juga individu yang mampu melakukannya dengan baik, alhasil mendapatkan banyak informasi sesuai dengan kebutuhannya dalam menyelesaikan tugas akhir. Berikut ini pernyataan dari narasumber WI:

“Ya, berbicara dengan teman atau dosen pembimbing, terutama dari buku online dan jurnal penelitian” (WI.P1.4)¹⁰³

2) Responden 2

Serupa dengan narasumber WI, narasumber kedua ini dapat memanfaatkan dengan baik supaya perhatian dengan lingkungan sekitar seperti teman, dosen, maupun sanak saudara, juga mencari referensi terkait dan tidak mengandalkan orang lain ataupun menunda-nunda, dalam melakukan penilaian terhadap dirinya, sehingga jelas apa yang hendak dilakukannya itu dapat membantunya menyelesaikan tugas akhir, sebagaimana narasumber kedua yaitu AF sampaikan dalam pernyataannya dibawah ini: *“Ya pasti saya mencari banyak referensi untuk menyelesaikan tugas akhir” (AF.P2.4)¹⁰⁴*

3) Responden 3

Pada narasumber ketiga, upaya untuk perhatian terhadap sekitar, membuatnya untuk melakukan berbagai cara untuk dapat lebih menyesuaikan dengan kemampuan yang dimiliki untuk melakukan penilaian dirinya apakah mampu seperti temannya yang menyelesaikan sendiri tugas akhir tanpa bantuan orang lain, atau harus meminta bantuan orang lain dalam menyelesaikan tugas akhir dengan baik, seperti meminta bantuan atau mengajak teman dan mencari berbagai

¹⁰³ WI, wawancara 1.

¹⁰⁴ AF, wawancara 2.

referensi *offline* maupun *online*. Hal tersebut sebagaimana dalam pernyataannya dibawah ini:

“Dalam menyelesaikan tugas akhir saya mencari bayar referensi baik dari buku maupun jurnal online dan offline” (FO.P3.4)¹⁰⁵

4) Responden 4

Pada narasumber keempat, UF menyatakan bahwa dirinya hanya berfokus pada penggunaan referensi seperlunya saja. Pada hal tersebut menunjukkan UF tidak mencoba untuk perhatian terhadap sekitar seperti berinteraksi dengan teman, dosen atau sanak saudara dalam mendapatkan informasi seputar tugas akhirnya, sehingga membuatnya kurang memiliki perhatian terhadap sekitar, membuatnya tidak mudah dalam menilai dirinya apakah mampu menyelesaikan tugas sendiri atau tidak. Sebagaimana dalam pernyataan yang disampaikannya berikut:

“Referensi yang saya gunakan seperlunya” (UF.P4.4)¹⁰⁶

5) Responden 5

Berbeda dengan narasumber keempat, VB sebagai narasumber kelima memiliki sikap perhatian terhadap sekitar yang lebih. Sehingga memudahkan dirinya dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar, seperti teman, masyarakat, sanak saudara maupun dosen yang bersangkutan dengan tugas akhir. Menjadikan dirinya mudah dalam menetapkan judul penelitian, mencari tambahan informasi maupun referensi seputar tugas akhir yang dikerjakannya. Sehingga membuatnya mudah untuk menyelesaikan tugas akhir dengan amat baik:

¹⁰⁵ FO, wawancara 3.

¹⁰⁶ UF, wawancara 4.

“Ya, entah itu dari lingkungan pertemanan maupun keluarga maupun lingkungan masyarakat. Kalau pengaruh masyarakat kan dari kaitannya dengan judul yang saya ambil, untuk lingkungan keluarga dan pertemanan untuk tambah referensi pelengkapnyanya untuk pengetahuan apa berkaitan tentang apa” (VB.P5.4)¹⁰⁷

c. Upaya *Coping Stress* Dengan Berfokus Emosi

Setiap individu tidak terlepas dari permasalahan dalam hidupnya, tidak terkecuali mahasiswa. Diperlukan upaya atau cara tertentu agar individu mampu menangani dan menyelesaikan masalah dengan baik, dan nyaman dalam menanganinya. Menurut Lazarus, *coping stress* diartikan sebagai upaya individu dalam mengubah diri baik pikiran maupun tindakan agar mampu mengelola tuntutan yang datang dari internal dan eksternal yang dinilai membebani atau terasa berat dan melebihi kapasitas kemampuan penyelesaian individu. Pendapatnya dalam penjelasan lain juga mengartikannya sebagai proses dimana individu berusaha menangani dan menyelesaikan problem yang dapat menyebabkan stres dengan mengubah sikap dan perilaku guna untuk memperoleh rasa aman.¹⁰⁸

Ketika seorang individu dihadapkan pada permasalahan banyak aktivitas atau tanggung jawab muatan berat seperti tugas akhir, akan memberikan respon yang berbeda. Ada yang mampu menyelesaikannya dengan baik, ditandai dengan adanya rasa nyaman dalam menyelesaikan tugas akhir, selain itu terdapat individu yang merasa berat, dan tidak nyaman dalam menyesuaikan alhasil dapat menimbulkan tekanan pikiran yang berakibat pada stres.

¹⁰⁷ VB, wawancara 5.

¹⁰⁸ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress Appraisal and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 141.

1. Responden 1

Pada narasumber pertama yaitu WI dalam menangani permasalahannya mengerjakan tugas akhir, melakukan upaya *coping stress* dengan mengobrol ringan dengan teman atau dosen di sela bimbingan tugas, akhir, hal ini dapat membuatnya tidak terlalu memfokuskan beban pada hal yang tidak bermanfaat bagi dirinya, selain itu juga WI mampu mengubah perasaan dalam dirinya akan rasa aman dalam menyelesaikan tugas membuat WI mampu menyelesaikan tugas akhir dengan baik, walaupun dalam prosesnya WI sempat merasa pusing yang merupakan salah satu tanda WI mengalami stres namun hal tersebut dapat teratasi dengan baik. Sebagaimana pernyataannya dibawah ini:

“Ngobrol ringan di sela bimbingan untuk menambah wawasan atau ilmu baru, dengan mencari topik yang relevan” (WI.P1.6)

“Tidak, justru saya sangat menggebu ingin cepat menyelesaikannya” (WI.P1.8)

“Ya, karena pada dasarnya saya penderita darah rendah wkwk” (WI.P1.10)¹⁰⁹

2. Responden 2

Pada narasumber kedua tidak jauh berbeda dengan narasumber pertama, dimana AF melakukan *coping stress* dengan melakukan interaksi dengan teman atau kerabat dekat ataupun dosen yang bersangkutan, guna untuk mengatasi beban yang terasa saat mengerjakan tugas akhir sendiri. Hal ini dengan memberikan dampak pada AF dengan ditandai sikap AF yang semangat, tidak mengeluh dan nyaman dalam mengerjakan tugas akhir sampai tuntas.

¹⁰⁹ WI, wawancara 1.

Sebagaimana pernyataan yang disampaikan dibawah ini:

“Saling bertemu dan sering kali berkomunikasi dengan baik” (AF.P2.6)

“Tidak karena itu sudah menjadi salah satu tanggung jawab saya menjadi mahasiswa yang tujuan utamanya secepatnya bisa lulus” (AF.P2.8)

“Insyallah nggak yang penting ada niat dan usaha pasti bisa melalui step by step” (AF.P2.10)¹¹⁰

3. Responden 3

Adapun narasumber ketiga, FO sempat mengalami pusing yang termasuk tanda gejala stres, namun FO mencoba untuk berupaya agar merasa nyaman dalam mengerjakan tugas akhir, dengan mencoba berinteraksi dengan dosen pembimbing maupun teman dekat. Hal ini dapat membantunya dalam menempatkan emosinya kearah positif dan fokus terhadap permasalahan yang tengah dihadapinya tersebut dengan baik. Pernyataan Fo sampaikan dengan kalimat sebagaimana dibawah ini:

“Cara saya untuk berinteraksi dengan dosen pembimbing agar dapat menyelesaikan tugas akhir adalah berdiskusi saat melakukan bimbingan tugas akhir” (FO.P3.6)

“Tidak berputus asa walaupun untuk menyelesaikan perkuliahan sampai wisuda tidak mudah” (FO.P3.8)

“Merasakan pusing saat banyak tugas” (FO.P3.10)¹¹¹

¹¹⁰ AF, wawancara 2.

¹¹¹ FO, wawancara 3.

4. Responden 4

Berbeda dengan narasumber sebelumnya, UF yang merupakan narasumber keempat, sempat merasakan pusing dikarenakan permasalahan penyelesaian tugasnya yang tidak kunjung selesai, UF mencoba menanganinya dengan berinteraksi dengan teman atau dosen pembimbing untuk membantunya dalam menghadapi tekanan yang dialaminya saat mengerjakan tugas akhir. Disamping merasa pusing UF juga sempat merasa berputus asa, dikarenakan tidak mampu dalam menghadapi stres dengan baik. Sebagaimana pernyataannya disampaikan dibawah ini: “*Dengan menghubunginya, tapi banyak waktu yang saya gunakan untuk bekerja*” (UF.P4.6)

“*Pernah berputus asa dan akhirnya tertinggal dg yang lainnya*” (UF.P4.8)

“*Pusing dan selalu terpikirkan setiap waktu*” (UF.P4.10)¹¹²

5. Responden 5

Pada narasumber kelima, VB berupaya untuk *coping stress* dengan berusaha berinteraksi dengan dosen atau mencoba memahami keadaan. Pada prosesnya melakukan *coping stress* VB sempat mengalami pusing sebagai tanda gejala stres, namun VB dapat menangani permasalahan yang dialami dengan baik, ditandai dengan terselesainya tugas akhir hingga tuntas. Pernyataan mengenai *coping stress* pada narasumber VB dapat dilihat dibawah ini:

“*Kalau aku menyesuaikan keadaan, kalau mau cepat selesai ya.. seringkali menyempatkan*”

¹¹² UF, wawancara 4.

untuk menghubungi dosen pembimbing. Kalau seperti yakin bisa selesai” (VB.P5.6)

“Aslinya sempat untuk putus asa, karena membagi waktu untuk mengerjakan tugas akhir atau kuliah dengan waktu kerja tidak mudah, soalnya pas waktu pengerjaan tugas akhir ini sembari bekerja jadi pengaturan waktu tidak mudah. Misal seharian sudah bekerja, setelah bekerja kalau mau sembari mengerjakan tugas akhir ini terasa berat atau susah untuk diselesaikan entah karena capek” (VB.P5.8)

“Ada keluhan seperti pusing, karena kuliah sambil kerja” (VB.P5.10)¹¹³

d. Upaya Coping Stress Dengan Berfokus Masalah

Berdasarkan penjelasan dari Lazarus, mengenai *coping stress* dengan mengartikan sebagai upaya individu dalam mengubah diri baik pikiran maupun tindakan agar mampu mengelola tuntutan yang datang dari internal dan eksternal yang dinilai membebani atau terasa berat dan melebihi kapasitas kemampuan penyelesaian individu.¹¹⁴ Pada upaya jenis ini individu menangani masalah stres dengan berfokus pada masalahnya, dimana apabila seorang individu dalam hal ini mahasiswa, tidak menyelesaikan kewajibannya tugas akhir, maka itu dapat mempersulit dirinya, baik dalam mengerjakan tugas yang menumpuk sampai pada akhirnya akan menjadi berat, dikarenakan bertambahnya tugas dan tanggungjawab dalam aktivitas luar perkuliahan. Maka dari itu sebagai individu yang mampu *coping stress* dengan baik, menangani masalah stres dengan memfokuskan pada masalahnya dalam hal ini sebagai mahasiswa harus bisa tuntas tugas akhirnya.

1. Responden 1

¹¹³ VB, wawancara 5.

¹¹⁴ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress Appraisal and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 141.

Upaya *coping stress* yang dilakukan oleh narasumber pertama ditandai seperti adanya rasa percaya diri, tidak mengeluh, karena jelas fokus usaha yang dilakukan bertujuan untuk hal yang telah diketahui yaitu dapat tugas akhir selesai dan lulus menjadi sarjana. Maka dari itu WI dalam mengerjakan tugas akhir merasa biasa saja, tidak merasa tertekan, karena permasalahan yang dihadapi dalam menyelesaikan tugas akhir sudah menjadi tanggung jawabnya, selain itu apabila dapat lulus menjadi sarjana, tentu akan lebih mudah dalam mendapatkan pekerjaan, karena tanggung jawab WI sebagai mahasiswa telah selesai. Pernyataan WI dapat dilihat pada ungkapan di bawah ini:

“Biasa saja, saya adalah manusia paling pandai dalam mencuri waktu untuk santai”
(WI.P1.12)

“Ya, tidak seberapa tapi cukup membantu”
(WI.P1.14) dan *“Tidak”* (WI.P1.16)

“Ada, siapapun pasti ingin lulus tepat waktu dan cepat mendapatkan pekerjaan yg layak”
(WI.P1.18)¹¹⁵

2. Responden 2

Pada narasumber kedua, AF dalam menghadapi permasalahan penyelesaian tugas akhir, tidak terlalu merasa terbebani karena AF tau tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa tentu harus menyelesaikan tugas akhir, apabila tidak menyelesaikan maka harapan untuk lulus maupun mencari pekerjaan lulusan sarjana menjadi tidak terealisasikan. Pernyataan AF lebih lanjut dapat dilihat pada ungkapan di bawah ini:

¹¹⁵ WI, wawancara 1.

“Lumayan agak berat tapi di bikin santai saja”
(AF.P2.12)

“Tidak karena saya pribadi memang ingin fokus kuliah dulu sampai selesai baru kerja”
(AF.P2.14)

“Tidak mungkin, cari akal untuk usaha sehingga paling tidak bisa sedikit meringankan beban orang tua dan bisa membantu membayar kuliah” (AF.P2.16)

“Ada harapannya bisa segera lulus dan dapat pekerjaan” (AF.P2.18)¹¹⁶

3. Responden 3

Narasumber ketiga, FO walaupun sempat merasa tanggung jawabnya sebagai mahasiswa juga seorang anak dalam keluarga menjadi berat, namun dapat tetap merasa nyaman dalam menyelesaikan tugas akhir dengan cukup baik. Hal ini dikarenakan FO mampu untuk mengubah pikiran dan perilakunya agar mampu merasa nyaman dan baik selama proses penyelesaian tugas akhir, karena fokus tujuan akhirnya, tugas selesai tanggung jawab menjadi berkurang. Penjelasan terkait pernyataan dari FO dapat diketahui lebih lanjut dibawah ini:

“Saat banyak tugas saya merasa tanggung jawab saya bertambah banyak” (FO.P3.12)

“Tidak” (FO.P3.14), *“Iya”* (FO.P3.16) dan *“Iya”* (FO.P3.18)¹¹⁷

4. Responden 4

Berbeda dengan narasumber ketiga maupun yang lainnya, UF merasa tugas dan kewajibannya sebagai mahasiswa semester

¹¹⁶ AF, wawancara 2.

¹¹⁷ FO, wawancara 3.

bertambah berat, dan sampai UF merasa malas dalam menyelesaikan tugas akhir, hal ini dikarenakan UF mempunyai banyak kegiatan sehingga mengalami hambatan atau rintangan dalam menyelesaikan tugas akhir, ditandai dengan perasaan yang tidak nyaman. Pernyataan lebih lanjut UF dapat dilihat pada ungkapan di bawah ini:

“Merasa beban tak kunjung usai tapi malah tambah malas untuk menyelesaikannya” (UF.P4.12)

“Iya” (UF.P4.14)

“Tidak, saya mempunyai banyak kegiatan dan jg bekerja” (UF.P4.16)

“Harapannya segera dapat menyelesaikan tugas akhir” (UF.P4.18)¹¹⁸

5. Responden 5

Narasumber kelima berbeda dengan UF, dimana VB memiliki upaya yang amat baik, dalam menghadapi permasalahan penyelesaian tugas akhir. VB merasa bertambah beban tugas dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa namun tidak merasa kesulitan dalam menanganinya, dikarenakan merasa nyaman dengan tugas tersebut, dimana apabila VB mengerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh dan terselesaikan maka beban tugas akhir dapat berangsur-angsur ringan. Disamping itu juga harapannya untuk dapat lulus membawanya tidak terlalu masalah dengan kewajibannya menyelesaikan tugas akhir. Pernyataan VB lebih lanjut dapat dilihat pada ungkapan di bawah ini:

“Merasa tambah beban, menurutku semua orang juga seperti itu” (VB.P5.12)

¹¹⁸ UF, wawancara 4.

“Iya” (VB.P5.14)

“Tidak, karena aku kerja” (VB.P5.16)

“Ada, karena merupakan harapkanku dan orang tua juga, mau sampai kapan tugas akhir tidak kelar-kelar, mikir biaya tambah mahal, orang tua juga semakin tambah pikiran kan, selain itu juga menjadi bahan pertanyaan orang tua kenapa tugas akhirnya tidak selesai” (VB.P5.18)¹¹⁹

e. Harapan Berhasil Dengan Kecakapan Yang Dimiliki

Setiap individu memiliki harapan terhadap segala upaya yang dilakukannya, tentunya sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Timbul rasa senang, kepuasan, maupun kebahagiaan apabila seorang individu dapat menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik.

1. Responden 1

Narasumber pertama memiliki harapan yang baik dan jelas terhadap setiap langkahnya, tidak peduli dengan berbagai perkataan orang lain yang menyakitkan atau menyinggung hati, WI tetap memiliki harapan bahwa akan berhasil menyelesaikan tugas akhir, dan ingin membuktikan bahwa lulusan sarjana tidak semuanya pengangguran dan dapat berpotensi mengembangkan potensi diri dan memberikan manfaat terhadap sekitar. Maka dari itu WI sangat bersemangat akan kemampuan yang dimilikinya, dapat menyelesaikan tugas akhir. Pernyataan lebih lanjut dapat dilihat di bawah ini:

“Pintar-pintar memanfaatkan waktu luang, atau dengan memotong jam istirahat kerja

¹¹⁹ VB, wawancara 5.

untuk segera menyelesaikan tugas kuliah”
(W1.P1.20)

“Ingin membuktikan bahwa lulusan S1 tidak semuanya pengangguran. Banyak cemoohan yang mengatakan bahwa S1 tidak menjamin kesuksesan” (W1.P1.22)

“Semampunya saja, yang penting target tercapai dengan baik secara perlahan”
(W1.P1.24)¹²⁰

2. Responden 2

Pada narasumber kedua, AF mengindikasikan memiliki harapan akan kemampuan diri yang baik, dapat menyelesaikan tugas akhir dengan hasil yang sesuai harapan. Dengan usaha sesuai dengan kemampuan yang dimiliki yakin dapat menyelesaikan tugas akhir dan lulus. Sesuai dengan pernyataan AF seperti berikut:

“Sering” bimbingan dan konsultasi kepada dosen pembimbing dan segera mengerjakan tugas akhir supaya segera bisa lulus”
(AF.P2.20)

“Harapan Pasti ada kalau sudah lulus bisa langsung bekerja” (AF.P2.22)

“Ya sudah melakukan sebuah usaha yang ada sesuai dengan kemampuan yang yang kita miliki” (AF.P2.24)¹²¹

3. Responden 3

Dalam menyelesaikan tugas akhir, FO memiliki harapan yang pasti dapat lulus tepat waktu dan tidak menjadi beban keluarga, hal ini juga berpotensi menambah beban tanggung jawab yang harus dipikulnya apabila tidak

¹²⁰ WI, wawancara 1.

¹²¹ AF, wawancara 2.

terpenuhi. Tentunya setiap upaya dilakukan FO sesuai dengan kemampuan berharap dapat segera selesai dan lulus dengan baik. Sesuai dengan pernyataannya dibawah ini:

“Menyelesaikan perkuliahan tepat waktu”
(FO.P3.20)

“Iya, karena setelah lulus kuliah saya tidak ingin menjadi beban keluarga lagi”
(FO.P3.22)

“Iya” (FO.P3.24)¹²²

4. Narasumber 4

Pada narasumber keempat, UF memiliki harapan mampu menyelesaikan tugas akhir, sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Dengan mewujudkan usaha tidak sebatas harapan saja, dan bertanggung jawab sebagai mahasiswa. Selain itu juga usaha lain UF lakukan untuk menunjang penyelesaian tugas akhir dapat terselesaikan.

“Usahnya untuk itu adalah yang bertanggungjawab untuk mengerjakannya”
(UF.P4.20)

“Semoga segera terselesaikan agar mendapatkan kerja yg sesuai karena membutuhkan biaya yg banyak untuk suatu hal” (UF.P4.22)

“Iya, saya melakukan usaha yang saya geluti selama kuliah” (UF.P4.24)¹²³

5. Responden 5

Pada narasumber kelima, VB memiliki harapan akan kemampuan yang dimilikinya untuk menyelesaikan tugas akhir. Tentunya

¹²² FO, wawancara 3.

¹²³ UF, wawancara 4.

dilakukan dengan konsisten, dan sungguh-sungguh agar dapat terselesaikan dengan baik, tidak stagnan di tengah proses pengerjaan. Selain itu juga keinginan dapat lulus dan tuntasnya tugas akhir, menjadi harapan utama dan orang tua membuatnya berusaha maksimal untuk dengan sungguh-sungguh memanfaatkan kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas akhir dengan baik. *“Menurutku ya, konsisten, kalau tidak konsisten ya tidak akan kelar tugas akhir, sampai saya bela diri untuk keluar kerja demi bisa menyelesaikan tugas akhir dan selesai kuliah”* (VB.P5.20)

“Tentu punya, selesai kuliah melakukan kontak relasi terkait lowongan kerja selain itu juga aku usaha sendiri untuk mencari pekerjaan yang sesuai dan bisa diterima, alhamdulillah sampai saat ini sudah bekerja” (VB.P5.22)

“Tentulah, karena itu sesuai harapkanu dan orang tua, dengan berusaha semaksimal yang aku bisa” (VB.P5.24)¹²⁴

f. Bertahan dan Bangkit Terhadap Masalah

Bertahan dalam tekanan masalah merupakan hal yang tidak mudah dilakukan bagi setiap individu, tentunya hal ini dikarenakan faktor individu tersebut secara mandiri apakah mampu menyesuaikan dengan kemampuannya dalam menghadapi masalah atau sebaliknya. Upaya untuk bertahan merupakan salah satu tanda bahwa seorang individu mencoba untuk dapat tetap bertahan ketika menghadapi suatu masalah yang menambah porsi beban yang berat pada tekanan psikisnya, semakin banyak atau sulitnya suatu masalah maka akan memberikan efek yang

¹²⁴ VB, wawancara 5.

lebih terhadap suatu individu, yang berdampak pada kondisi fisiknya.

Upaya untuk bertahan saja tidak cukup ketika menyelesaikan suatu masalah bagi seorang individu, tentu harus adanya sikap untuk bangkit atau usaha untuk menghadapi permasalahan tersebut. Seperti halnya bagi seorang mahasiswa sudah jelas tugas dan tanggung jawabnya di perkuliahan harus mampu menjadi pribadi yang disiplin dalam kehadiran di kelas, maupun menyelesaikan berbagai tuntutan tugas perkuliahan. Belum ditambah lagi mahasiswa juga merupakan seorang anak dalam lingkungan keluarga, dimana ada kewajiban sebagai anak dirumah. Tentunya hal tersebut dapat menjadi problem yang serius bagi sebagian mahasiswa, ada mahasiswa yang mampu menyelesaikan problem tersebut tanpa menimbulkan efek psikis seperti pusing atau putus asa, bahkan dapat mengganggu kesehatan fisik, begitupun sebaliknya mahasiswa tidak mampu menyelesaikan permasalahan tersebut, cenderung merasa berat, atau sulit untuk dipecahkan, timbul rasa menunda-nunda dikarenakan berbagai permasalahan yang muncul menjadikan individu sulit untuk mencari jalan keluar permasalahan, alhasil dapat menimbulkan stres.

Bertahan dan bangkit terhadap problem merupakan upaya yang dapat dilakukan oleh seorang individu, tentu tidak mudah dilakukan namun usaha yang sungguh-sungguh dapat dilakukan untuk menyelesaikannya. Seperti perasaan yang selalu semangat untuk mampu menyelesaikannya, pantang menyerah dengan berbagai harapan yang meliputi diri dapat membantu individu dalam bertahan dan berusaha menuntaskan permasalahan dengan baik. Berikut ini berbagai usaha yang dilakukan oleh narasumber dalam bertahan dan bangkit terhadap permasalahan yang dialaminya sebagai seorang mahasiswa semester akhir:

1. Responden 1

WI sebagai narasumber pertama dalam bertahan dan bangkit dari permasalahannya sebagai mahasiswa semester akhir, selalu diliputi dengan perasaan yang semangat dan pantang menyerah. Dalam benak WI setiap masalah pasti ada jalan keluarnya, dan pasti bisa terselesaikan walaupun tidak sesuai harapan, namun berusaha apa masalahnya. Ungkapan tersebut dapat dilihat lebih lanjut dalam pernyataan dibawah ini:

“Sangat semangat, walau suka nangis dikit”
(W1.P1.26)

“Tidak boleh menyerah, harus selalu semangat mengejar target yang saya bicarakan tadi” (W1.P1.28)¹²⁵

2. Responden 2

Pada narasumber kedua tidak jauh berbeda dengan pertama, dimana AF memiliki sikap semangat dan optimis dalam menyelesaikan tugas akhir yang tentu sebagai problemnya yang harus diselesaikan. Hal ini dapat dilihat dari ungkapan AF yakin untuk bisa lulus, dan apabila ada kendala dari kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas akhir, tidak malu dan optimis meminta bantuan teman untuk menyelesaikan. Pernyataan AF yang telah jelas mampu bertahan dan bangkit dalam menghadapi permasalahan menyelesaikan tugas akhir, untuk lebih jelas seperti pernyataannya berikut ini:

“Ya tetap semangat dan optimis pasti bisa lulus” (AF.P2.26)

¹²⁵ WI, wawancara 1.

“Mencari cara ataupun meminta bantuan kepada teman agar bisa segera lulus” (AF.P2.28)¹²⁶

3. Responden 3

Pada narasumber ketiga, FO menyadari sebagai mahasiswa memiliki beban tugas dan tanggung jawab harus memiliki rasa sabar dan tetap semangat dalam menyelesaikan problem tugas akhirnya. Hal ini dilakukan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki tanpa menyalahkan dirinya sendiri. Untuk pernyataan lebih lanjut dapat dilihat berikut ini: *“Tetap bersemangat” (FO.P3.26)*

“Bersabar” (FO.P3.28)¹²⁷

4. Responden 4

Tidak jauh berbeda dengan narasumber sebelumnya, UF menampilkan sikap semangat dengan membawa harapan dan kebahagiaan orang tua untuk mampu menyelesaikan problem tugas akhir. Selain itu, UF memasrahkan diri terhadap permasalahan yang tengah dihadapinya. Pernyataan lebih lanjut dapat dilihat berikut:

“Semangat, karena ingin memberikan kebanggaan untuk orang tua walaupun banyak rintangannya” (UF.P4.26)

“Pasrah dengan takdir yang diberikan-Nya” (UF.P4.28)¹²⁸

5. Responden 5

Pada narasumber kelima, VB dalam bertahan dan bangkit dalam keadaan ketika menghadapi masalah, merasa tetap semangat dan tidak mudah putus asa, sampai pikirannya

¹²⁶ AF, wawancara 2.

¹²⁷ FO, wawancara 3.

¹²⁸ UF, wawancara 4.

terbagi fokusnya antara bekerja atau selesai tugas akhir, walaupun ada pikiran yang mengganggu dirinya melihat teman lain dapat selesai tugas akhir dan lulus dengan cepat, namun VB menyadari sudah menjadi tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa, mau ataupun tidak bangkit dan berusaha jalan utamanya. Lebih lanjut usaha VB dalam bertahan dan bangkit terhadap permasalahan tugas akhir, dapat dilihat dari pernyataannya dibawah ini:

“Ya... tetap semangat karena sudah menjadi tanggungjawab saya sebagai mahasiswa untuk bisa selesai urusan tugas akhir dan wisuda” (VB.P5.26)

“Hambatannya itu seperti kurangnya semangat, orang lain memandang dirinya itu bisa cepat lulus tugas akhir dan wisuda akan tetapi orang berpikir hanya sebatas tugas akhir itu mudah untuk dikerjakan, cepatlah diselesaikan namun tidak sesuai dengan kemampuan setiap pribadi itu berbeda. Orang lain yang berbicara pada saya waktu itu hanya tau sebatas perkiraan mereka saja, padahal saya berusaha itu tidak mudah, sampai pikiran saya terbelah jadi dua, antara pekerjaan dan kuliah, jadi butuh usaha yang lebih untuk bisa sampai selesai tugas akhir” (VB.P5.28)¹²⁹

g. Rasa Kepercayaan Diri

Percaya diri merupakan sikap yang harus ada dalam diri seorang individu, tanpa adanya sikap percaya diri, tanpa adanya maka usaha atau upaya yang dilakukan tidak akan membuahkan hasil. Selain itu dapat menjadikan individu tersebut terjatuh dalam permasalahan yang tengah dialaminya, karena tidak adanya rasa percaya diri. Sikap rasa percaya diri dapat dipengaruhi oleh diri internal individu dapat juga dari

¹²⁹ VB, wawancara 5.

orang disekitarnya. Bagi seorang individu sikap percaya diri harus ada apalagi bagi seorang mahasiswa semester akhir yang memiliki tugas dan tanggungjawab menyelesaikan tugas akhir dan harus lulus.

Apabila seorang individu berusaha tanpa adanya kepercayaan diri, maka akan berhenti ditengah perjuangannya, dikarenakan banyak hal yang dapat terjadi ditengah usaha yang dilakukannya dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab, dalam hal ini seorang mahasiswa. Berikut ini bentuk sikap percaya diri seorang mahasiswa semester akhir sebagai upaya toleransi stres terhadap permasalahan yang dihadapi.

1. Responden 1

Narasumber WI sebagai narasumber pertama, menampilkan sikap percaya diri dengan baik, yang ditandai dengan melakukan *step by step* dalam menyelesaikan tugas akhir yang tengah dihadapinya. Sikap kepercayaan diri WI dapat dilihat pada pernyataannya dibawah ini:

“Melakukan step by step yang sudah dirancang sebelumnya” (WI.P1.30)¹³⁰

2. Responden 2

Pada narasumber yang kedua, AF menampilkan sikap percaya diri dengan ditandai upayanya dalam rajin belajar dan mengerjakan tugas akhir dengan baik, sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Pernyataan AF lebih lanjut dapat dilihat berikut:

“Belajar dan rajin mengerjakan dengan baik” (AF.P2.30)¹³¹

¹³⁰ WI, wawancara 1.

¹³¹ AF, wawancara 2.

3. Responden 3

Adapun rasa kepercayaan diri yang dilakukan oleh FO dalam menghadapi permasalahannya adalah dengan lebih teliti agar tidak banyak kesalahan yang terulang lagi. Hal tersebut FO lakukan dengan percaya dirinya agar mampu menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Tanpa rasa kepercayaan diri membuat FO tidak mudah mengatakan mencoba untuk lebih teliti dalam mengerjakan tugas akhir. Untuk pernyataan lebih lanjut dapat dilihat pada kalimat dibawah ini:

“Teliti agar tidak terlalu banyak revisi”
(FO.P3.30)¹³²

4. Responden 4

Pada narasumber keempat, UF memiliki rasa percaya diri yang cukup ketika mengerjakan tugas akhir sebagai beban tanggung jawabnya mahasiswa semester akhir. Dengan cara mengerjakannya dan meminta bantuan kepada teman yang menguasai materi berkaitan dengan bahasan tugas akhir miliknya. Berusaha semampunya dalam mengerjakan dan apabila menemui kesulitan menghubungi atau meminta bantuan kepada teman yang paham materi tugas akhir milki UF. Pernyataan lebih lanjut dapat dilihat dibawah ini.

“Dengan cara mengerjakannya dan meminta bantuan pada teman yang menguasainya”
(UF.P4.30)¹³³

5. Responden 5

Pada narasumber kelima, VB menampilkan sikap usaha yang lebih, dengan memilih fokus antara kerja atau kuliah. Namun VB menyadari lebih penting kuliah walaupun

¹³² FO, wawancara 3.

¹³³ UF, wawancara 4.

disamping itu butuh biaya untuk kuliah. VB memiliki rasa kepercayaan diri yang baik, memilih untuk prihatin sementara waktu dapat membuatnya mudah dalam menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Pernyataan lebih jelas VB mengenai rasa kepercayaan dirinya menghadapi masalah dapat dilihat berikut:

*“Seperti sebelumnya yang sudah saya sampaikan, butuh usaha lebih untuk selesai, antara kerja dan kuliah, kuliahlah yang lebih utama disamping itu butuh biaya, namun perhatian sebentar itu bisa mengantarkanku selesai kuliah” (VB.P5.30)*¹³⁴

h. Dukungan Sosial Yang Baik

Setiap individu yang memiliki hubungan sosial luas dan baik dapat membuatnya merasa lebih nyaman dalam menyikapi berbagai kemungkinan yang terjadi. Dimana seseorang dengan dukungan sosial baik dengan artian banyak dukungan sosialnya baik di lingkungan keluarga maupun sekitarnya akan menjadikan individu memiliki kecakapan untuk bertahan dari *stressor*.

Namun tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial yang baik, dapat dikarenakan lingkungan tempat tinggal individu yang kurang kondusif, maupun dari diri individu tersebut yang tidak dapat menyesuaikan dengan kondisi lingkungan sekitar. Menurut Johnson, dukungan sosial dapat dipahami sebagai keberadaan orang lain yang dapat memberikan sumbangsih seperti semangat, bantuan fisik maupun psikis, bentuk penerimaan dan perhatian, sehingga timbul rasa nyaman bagi individu yang bersangkutan.¹³⁵

Dukungan sosial dapat dinilai penting ketika seorang individu tengah menghadapi permasalahan, dikarenakan dengan adanya dukungan yang baik,

¹³⁴ VB, wawancara 5.

¹³⁵ Doyle Paul Johnson, *Teori Sosiologi Klasik dan Modern* (Jakarta: Gramedia Pustaka), 472.

dapat berdampak baik juga bagi individu tersebut. Apabila dukungan sosial tidak atau kurang memberikan efek yang baik, seperti seorang mahasiswa tidak disenangi temannya, atau saat dirumah ada tetangga atau saudara yang mengganggu dirinya saat mengerjakan tugas dapat memberikan efek yang berbeda bagi individu tersebut. Berikut ini bentuk respon dari setiap narasumber terhadap dukungan sosial yang didapatnya:

1. Responden 1

Pada narasumber pertama, menanggapi respon yang menunjukkan bahwa WI telah mendapatkan dukungan yang baik dari lingkungan keluarganya, sehingga mengatakan ketika ada orang lain atau teman yang belum menyelesaikan tugas, maka WI memberikan tanggapan yang mengindikasikan lebih fokus terhadap dirinya sendiri. Pernyataan WI dapat diketahui pada kalimat di bawah ini:

“No komen, karena setiap orang mempunyai hambatan tersendiri yang tidak diketahui oleh orang lain” (W1.P1.32)¹³⁶

2. Responden 2

Pada narasumber kedua, memberikan respon yang berbeda daripada narasumber pertama, dimana AF menyatakan tetap memberikan motivasi dan semangat kepada teman yang belum agar bisa segera lulus. Hal ini AF sampaikan karena pengalamannya saat mengerjakan tugas akhir, mendapatkan dukungan sosial yang baik dari keluar, orang tua memberikan dukungan agar AF segera menyelesaikan tugas akhir dengan baik, dan bisa tuntas tanpa mengulang lagi atau revisi. Disamping itu juga AF mendapatkan dukungan dari beberapa teman dekatnya, yang semasa sarjana mulai semester awal hingga

¹³⁶ WI, wawancara 1.

akhir. Pernyataan AF lebih lanjut, sesuai dengan apa yang disampaikannya diatas:

“Tetap memberikan motivasi dan semangat kepada teman yang belum selesai agar bisa segera lulus” (AF.P2.32)¹³⁷

3. Responden 3

Adapun pada narasumber ketiga, FO memberikan tanggapan yang tidak jauh berbeda dengan narasumber AF, dimana menyampaikan perlu adanya dukungan sosial yang baik bagi diri sendiri maupun teman dengan memberikannya semangat, walaupun tidak dapat berharap banyak bisa membantu mereka menyelesaikan tugas akhir. AF memang orang yang tidak hanya berfokus pada diri sendiri, namun juga perhatian dan terbuka jiwa sosialnya untuk melihat orang lain dan juga dirinya sendiri. Apa yang AF sampaikan sesuai dengan pernyataannya berikut:

“Menyemangati mereka” (FO.P3.32)¹³⁸

4. Responden 4

Pada narasumber keempat, UF menyampaikan perasaannya senasib dan seperjuangan, dimana teringat dengan teman-temannya yang sudah atau proses mengerjakan tugas akhir. Maka UF memberikan tanggapan yang sekiranya dapat membuat dirinya merasa seperti temannya yang belum selesai tugas akhir.

“Merasa senasib dan sepenanggungan” (UF.P4.32)¹³⁹

5. Responden 5

Respon dari narasumber kelima, berbeda dengan narasumber UF, dimana VB

¹³⁷ AF, wawancara 2.

¹³⁸ FO, wawancara 3.

¹³⁹ UF, wawancara 4.

memberikan tanggapannya bahwa dirinya melihat dari dua sisi, setiap mahasiswa tentu memiliki tugas dan tanggung jawabnya masing-masing, ada dukungan dari keluarga atau teman, apabila diri individu tersebut tidak merespon atau tidak merasa adanya dukungan tentu itu tidak akan memberikan dampak apapun terhadap dirinya. Seperti VB yang mendapatkan dukungan dari keluarga beberapa teman dekatnya, memanfaatkannya dengan mengubah niat dan pikirannya untuk semangat dan segera mengerjakan tugas akhir agar dapat cepat selesai. Hal ini sesuai dengan pernyataannya sebagai berikut:

“Aku melihat dua sisi, bukannya tidak mau ikut campur, saya sewaktu menyelesaikan tugas akhir butuh perjuangan banget, sampai waktu kerja tersita dan sampai keluar pekerjaan, untuk selesai tugas akhir. Yang menurutku itu jangan menunda tugas akhir, jangan seperti habis kuliah langsung berbincang-bincang dengan teman atau orang lain sampai lupa waktu sehingga membuat waktu menjadi berkurang, akhirnya menumpuk di pikiran jadi sulit menyelesaikan” (VB.P5.32)¹⁴⁰

C. Pembahasan

1. Kondisi mental mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus Angkatan 2018

Kondisi mental mahasiswa dapat diketahui dari keadaan psikologis, emosional maupun sosial seseorang individu. Kondisi mental dapat memberikan pengaruh kepada individu dalam berpikir, berinteraksi, merasakan, maupun bertindak dengan orang lain. Kondisi mental yang baik, dapat dipahami bahwa individu mampu merasa sejahtera dengan ditandai mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja atau melakukan aktivitas produktif, maupun memberikan kontribusi kepada orang disekitarnya. Kondisi mental yang

¹⁴⁰ VB, wawancara 5.

buruk atau dapat disebut sebagai gangguan mental dapat dipahami bahwa individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan permasalahan kebutuhan hidup, dan membutuhkan bantuan.

Mahasiswa yang memiliki kondisi mental sehat dapat ditandai dengan adanya sikap tidak berputus asa, terus melangkah maju dengan berusaha keras sesuai kecakapan yang dimiliki. Tercapainya kepuasan atas usaha yang dilakukan dan tidak merasa bertambah beban, hal ini sesuai dengan pandangan Siti Meichati dalam bukunya yang berjudul “Kesehatan Mental”.¹⁴¹ Mahasiswa yang diketahui memiliki karakteristik yang demikian dapat dijumpai pada responden dengan inisial WI, AF, FO.

Sedangkan mahasiswa yang sempat mengalami berputus asa dapat dijumpai pada responden berinisial UF dan VB. Dimana terlihat merasa berputus asa dikarenakan kondisi mental yang tidak sehat atau terganggu, dapat dikarenakan beberapa faktor yaitu pribadi ataupun eksternal individu. Dimana faktor pribadi dapat dikarenakan kondisi keluarga yang kurang mendukung atau tidak kondusif untuk mengerjakan belajar, maupun kebiasaan diri pribadi dalam keluarga yang kurang disiplin, selain itu juga masalah ekonomi keluarga juga berpengaruh dalam menentukan kondisi mental individu.¹⁴²

Namun terkait dengan kondisi mental sehat atau tidaknya yang dialami oleh mahasiswa yang menjadi responden, dijumpai sikap berputus asa, namun mampu untuk bangkit dari apa yang dialaminya, sehingga membuatnya mampu menyelesaikan tugas akhir dengan baik, dapat dijumpai pada responden VB. Dimana VB sempat mengalami putus asa dikarenakan kuliah sembari bekerja, membuat sulit dalam membagi waktu, ditandai merasa pusing. Namun setelah memahami akan kemampuan yang dimiliki dan pasrah setelah berusaha semaksimal yang bisa dilakukan, dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik. Hal ini dikarenakan rasa iman dan takwa kepada Allah yang ditandai dengan

¹⁴¹ Siti Meichati, *Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1971), 71

¹⁴² Suranto, “Hubungan Kesehatan mental dengan Motivasi Belajar dengan Kedisiplinan Siswa kelas XI di SMA Negeri Purbalingga” *Tesis* (2009): 35.

upaya selalu merealisasikan keyakinan agama dalam setiap usaha yang dilakukan, maka timbul perasaan bahagia dunia dan akhirat, sehingga mudah dalam menyelesaikan tugas akhir.¹⁴³

2. Bentuk *Cognitive Control* untuk Toleransi Terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah IAIN Kudus Angkatan 2018

Setiap individu memiliki upaya untuk *cognitive control* yang berbeda sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Tentunya tidak semua individu dapat melakukannya dengan baik bahkan sampai pada kondisi ditandai dengan berhasilnya seseorang dalam menyelesaikan suatu hal dengan hasil yang baik, memuaskan dan sesuai dengan *planning*. Berbagai upaya yang dilakukan individu dalam *cognitive control* juga berbeda antara sesama individu, sebagaimana menurut Mackie¹⁴⁴, ada yang mampu menguasai lingkungan sekitar dengan ditandai mampu melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar dan memberikan penilaian dengan baik. Selain itu juga ada individu yang mampu mengelola informasi dengan baik, dengan ditandainya perilaku individu dalam mendengarkan, dan mampu memahami informasi serta merencanakan suatu hal yang ingin ditujunya.

Ada individu yang hanya mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar, namun tidak dapat mengambil informasi dan melakukan perencanaan kegiatan atau hal apa yang dapat membantunya dalam menyelesaikan suatu tugas atau tanggung jawabnya, ada juga yang hanya mampu mengelola informasi namun kurang baik dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar, sehingga ketinggalan informasi, alhasil proses perkembangan penyelesaian tugas menjadi lebih lama daripada individu lainnya.

Hal tersebut sejalan dengan pendapat tentang individu yang memiliki kondisi mental dapat melakukan aktivitas berupa berpikir, berinteraksi, merasakan, maupun bertindak dengan orang lain.¹⁴⁵ Kondisi mental yang baik, dapat

¹⁴³ Ramayulis, *Psikologi Agama* (Jakarta: Kalam Mulia, 2013), 155.

¹⁴⁴ Mela Listya Amanda, "Pengaruh Kontrol Kognitif dan Interaksi Teman Sebaya terhadap Pertimbangan Moral Siswa di SMA Negeri 12 Medan" *Tesis* (2022): 32.

¹⁴⁵ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: CV. Mandar Maju, 1989), 4.

dipahami bahwa individu mampu merasa sejahtera dengan ditandai mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja atau melakukan aktivitas produktif, maupun memberikan kontribusi kepada orang disekitarnya. Kondisi mental yang buruk atau dapat disebut sebagai gangguan mental dapat dipahami bahwa individu mengalami kesulitan dalam menyesuaikan permasalahan kebutuhan hidup, dan membutuhkan bantuan psikologis untuk mengatasi permasalahan yang tengah dihadapi.¹⁴⁶

Mengelola informasi merupakan upaya individu untuk melihat, mendengarkan dan memahami informasi dari perencanaan yang telah dipikirkan dengan baik, menyesuaikan kemampuan yang dimiliki untuk mampu menyelesaikan tugas atau hal yang menjadi tujuan tercapainya harapan.¹⁴⁷ Tentunya setiap individu memiliki kemampuan yang berbeda dalam mengelola informasi, maka dari itu perlu adanya usaha untuk mengontrol pikiran dengan baik, agar apa yang diharapkan, melalui niat, usaha, maupun ketegaran hati dapat menghantarkan tercapainya apa yang menjadi tujuan, sebagai mahasiswa semester akhir tentunya agar segera lulus, dalam menyelesaikan tugas akhir.

Adapun bentuk upaya mengelola informasi yang baik untuk memudahkan *cognitive control*, ditemukan beberapa narasumber seringkali mengalami hambatan, dapat dikarenakan individunya yang kurang fokus dengan tujuan maupun banyaknya hal yang harus dipilih untuk fokus dengan tujuan yang penting. Seperti yang diungkapkan dari narasumber berinisial WI bahwa dengan menetapkan *planning*, mencari tau referensi buku, jurnal penelitian *online* maupun berbicara dengan teman atau dosen pembimbing memberikan pengaruh yang besar, ini merupakan upaya untuk mengelola informasi yang baik, sehingga mudah dalam menetapkan tujuan. WI Sejalan dengan pendapat di atas menurut Syamsul Bachri Thalib, apabila individu mampu menggunakan kecakapannya dalam memperoleh informasi,

¹⁴⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Toko Gunung Agung, 1995), 33-52.

¹⁴⁷ Mela Listya Amanda, 32.

menilai dan memahami yang terjadi memperlihatkan hal positif, WI dapat kontrol pikiran dengan cukup baik.¹⁴⁸

Ditemui juga pada narasumber kedua, AF menunjukkan mahasiswa yang sering aktif dalam berinteraksi dengan sekitar seperti dosen, menurutnya dapat membantunya dalam mendapatkan informasi dan mudah dalam *cognitive control* ketika menyelesaikan tugas akhir, hal ini dikarenakan dapat membantunya dalam menemukan permasalahan dalam berpikir menyelesaikan tugas. Dapat dipahami bahwa AF menunjukkan kondisi mental yang baik dengan tandainya mampu melakukan aktivitas interaksi dengan orang disekitar. Hal ini sejalan dengan pendapat ahli ilmu jiwa dan pendidikan orang Mesir, memiliki pandangan terhadap kesehatan mental sebagai bentuk tanda kondisi mental yang baik dari seorang individu, dengan pendapatnya sebagai keserasian atau kesempurnaan antara fungsi-fungsi jiwa disertai dengan kecakapan untuk menghadapi fluktuasi goncangan jiwa yang tidak berdampak berat bagi individu, dengan disertai rasa kebahagiaan, dan kemampuan dalam menghadapinya.¹⁴⁹

Kemampuan yang kurang baik dalam mengelola informasi baik melalui mendengar, atau melihat informasi disekitar dapat menyebabkan penyesalan bagi seorang individu seperti yang dijumpai pada narasumber keempat, UF menunjukkan adanya penyesalan dalam usahanya dalam mengelola informasi untuk menunjang penyelesaian tugas akhir dengan baik, alhasil mengalami perlambatan dalam menyelesaikan tugas. UF menunjukkan adanya kondisi mental yang tidak baik dikarenakan adanya penyesalan apa yang telah dilakukannya, selain itu juga mengalami kesulitan dalam menyesuaikan permasalahan kebutuhan hidup, dan membutuhkan dukungan psikologis untuk mengatasi permasalahan yang tengah dihadapi.¹⁵⁰

Berbeda dengan narasumber UF. WI dan AF, dimana FO menunjukkan tindakan sering memperhatikan sekitar,

¹⁴⁸ Syamsul Bachri Thalib, *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empiris Aplikatif* (Jakarta: Kencana, 2010), 31.

¹⁴⁹ Abdul Azis El Quusy, *Pokok-Pokok Kesehatan Mental*, Zakiah Daradjat, Alih Bahasa (Jakarta: Bulan Bintang, 1974), 38.

¹⁵⁰ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental* (Jakarta: Toko Gunung Agung, 1995), 33-52.

berinteraksi dengan teman atau dosen pembimbing dapat memberikan stimulus untuk tidak malas dalam mengerjakan tugas akhir. Tentunya hal ini memudahkan dalam menetapkan *planning* penyelesaian menjadi lebih jelas dan mudah untuk dipahami, begitupun dengan narasumber VB yang tidak jauh berbeda dengan narasumber WI, AF.

Perhatian terhadap sekitar, Narasumber WI, AF, FO, maupun VB menampilkan sikap yang berbeda terhadap lingkungan sekitar, baik teman, sanak saudara maupun dosen yang bersangkutan dengan tugas akhir. Baik itu dipengaruhi oleh individu dalam melakukan interaksi maupun dalam menilai atau mengambil pengajaran. Sebagian individu ada yang melakukan interaksi dengan lingkungan sekitar tanpa mampu mengambil pengajaran alhasil, proses interaksi dengan teman atau dosen tugas akhir tidak berjalan dengan baik, ada juga individu yang mampu melakukannya dengan baik, alhasil mendapatkan banyak informasi sesuai dengan kebutuhannya dalam menyelesaikan tugas akhir. Dapat memanfaatkan dengan baik upaya perhatian dengan lingkungan sekitar seperti teman, dosen, maupun sanak saudara, juga mencari referensi terkait dan tidak mengandalkan orang lain ataupun menunda-nunda, dalam melakukan penilaian terhadap dirinya, sehingga jelas apa yang hendak dilakukannya itu dapat membantunya menyelesaikan tugas akhir.

Sedangkan pada narasumber UF hanya berfokus pada penggunaan referensi seperlunya, pada untuk mampu mengerjakan tugas akhir dengan baik, harus menggunakan banyak referensi walaupun tidak semua terpakai untuk keperluan tugas akhir. Selain UF itu juga menunjukkan kurangnya perhatian terhadap sekitar seperti berinteraksi dengan teman, dosen atau sanak saudara dalam mendapatkan informasi seputar tugas akhirnya, sehingga membuatnya kurang memiliki perhatian dan lupa dengan tujuannya yaitu menyelesaikan tugas akhir.. Hal ini sejalan dengan surat Al-Mujadalah ayat 19 artinya “Syaitan telah menguasai mereka, lalu menjadikan mereka lupa mengingat Allah; mereka itulah

golongan syaitan. Ketahuilah, bahwa golongan syaitan itulah golongan yang rugi.”¹⁵¹

Memberikan makna bahwa UF tidak dapat mengontrol pikiran dengan baik akan menjadikan dirinya lupa mengingat Allah Swt, sehingga perilaku yang dilakukan mengarah pada tindakan yang merugikan diri sendiri, dimana UF menjadi kurang perhatian dengan tugas akhir, dan menjadi tertunda dalam mengerjakannya, sehingga menjadikan tertunda untuk selesai tugas akhir.

Bentuk usaha toleransi terhadap stres setiap individu tidaklah sama dalam responnya, namun secara garis besar dapat dilihat bahwa setiap upaya yang dilakukan dapat meliputi pada hal seperti *coping stress* dengan memfokuskan emosi maupun masalah dengan menyesuaikan kemampuan setiap individunya, memiliki harapan berhasil akan usaha yang dilakukan dengan kecakapan yang dimiliki, bertahan dan bangkit dari masalah yang tengah dihadapi ditandai dengan adanya sikap percaya diri dan pantang menyerah, dan adanya dukungan sosial yang baik. Tidak jauh berbeda Alexander A. Schneiders, bukunya berjudul “Personality Dynamic and Mental Health,” memberikan gambaran yang dapat menjadi tanda individu memiliki kondisi mental yang sehat seperti mental yang efisien, pengendalian maupun integrasi pikiran dan tingkah laku, integrasi motif dan pengendalian konflik, adanya rasa maupun emosi yang positif, adanya pikiran yang damai dan tenang, sikap yang sehat, memiliki konsep diri, identitas ego atau rasa sadar akan pribadinya, terdapat hubungan kuat dengan kenyataan.¹⁵²

Upaya *Coping stress* dapat dilakukan oleh seorang individu dengan berfokus emosi maupun masalah yang tengah dihadapi. Namun tidak semua individu mampu melakukannya dengan baik, hal dapat dikarenakan kemampuan individu dalam menerima *stressor* berbeda-beda. Menurut Lazarus, *coping stress* diartikan sebagai upaya individu dalam mengubah diri baik pikiran maupun tindakan agar mampu mengelola tuntutan yang datang dari internal dan

¹⁵¹ Alquran, Al-Mujadalah ayat 19, Yayasan Penyelenggara/penafsir Alquran Revisi Terjemah oleh Lajnah Pentashihan Mushaf Alquran Departemen Agama Republik Indonesia, *Syaamil Quran*, Bandung: Syaamil Quran, 2009, 544.

¹⁵² Yustinus Semion, *Kesehatan Mental 1* (Yogyakarta: Kanisius, 2006), 52-55.

eksternal yang dinilai membebani atau terasa berat dan melebihi kapasitas kemampuan penyelesaian individu. Pendapatnya dalam penjelasan lain juga mengartikannya sebagai proses dimana individu berusaha menangani dan menyelesaikan problem yang dapat menyebabkan stres dengan mengubah sikap dan perilaku guna untuk memperoleh rasa aman.¹⁵³ **Dalam upaya coping stress berfokus emosi** dapat diketahui melalui narasumber WI dan AF tidak jauh berbeda dalam toleransi terhadap stres, melakukan aktivitas seperti mengobrol ringan dengan teman atau dosen di sela bimbingan tugas, akhir, hal ini dapat membuatnya tidak terlalu memfokuskan beban pada hal yang tidak bermanfaat bagi dirinya, selain itu juga agar timbul rasa semangat dalam menyelesaikan tugas akhir. Pada narasumber FO, UF dan VB tidak jauh berbeda, sempat mengalami pusing yang merupakan gejala stres, namun tidak terlalu berpengaruh dalam menyelesaikan tugas akhir, dikarenakan melakukan aktivitas ringan seperti berinteraksi dengan teman atau dosen pembimbing.

Sedangkan upaya coping stress berfokus masalah, pada narasumber WI, AF, FO, dan VB tidak jauh berbeda, dimana mengerjakan tugas akhir merasa biasa saja, tidak merasa tertekan, merasa nyaman, tidak lupa dengan tujuan akhir, karena permasalahan yang dihadapi dalam menyelesaikan tugas akhir sudah menjadi tanggung jawabnya, selain itu apabila dapat lulus menjadi sarjana, tentu akan lebih mudah dalam mendapatkan pekerjaan, karena tanggung jawab WI sebagai mahasiswa telah selesai. Terlihat upaya untuk mengatasi stres terlihat dapat dilakukan oleh beberapa narasumber, namun UF mengalami kendala dalam hal ini, sehingga membuatnya kurang fokus dalam menyelesaikan tugas akhir.

Harapan berhasil dengan kecakapan yang dimiliki, dapat diketahui dari narasumber WI, AF, FO, UF dan VB, kurang lebihnya ada kesamaan dengan menunjukkan sikap tidak peduli dengan berbagai perkataan orang lain yang menyakitkan atau menyinggung hati, tetap memiliki harapan

¹⁵³ Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stres Appraisal and Coping* (New York: Springer Publishing Company, 1984), 141.

bahwa akan berhasil menyelesaikan tugas akhir, sudah menjadi tanggungjawab sebagai mahasiswa dan ingin membuktikan bahwa lulusan sarjana tidak semuanya pengangguran, ingin mewujudkan harapan orang tua serta dapat berusaha mengembangkan potensi diri maupun memberikan manfaat terhadap sekitar. Hal ini sesuai dengan pendapat Siti Meichati, dimana individu memiliki mental yang baik ditandai dengan adanya upaya untuk mampu mengatasi dan menyelesaikan berbagai persoalan dengan kecakapan yang dimiliki tanpa merasa sedih dan semangat.¹⁵⁴

Bertahan dan bangkit terhadap masalah, bertahan dalam tekanan masalah merupakan hal yang tidak mudah dilakukan bagi setiap individu, tentunya hal ini dikarenakan faktor individu tersebut secara mandiri apakah mampu menyesuaikan dengan kemampuannya dalam menghadapi masalah atau sebaliknya. Upaya untuk bertahan merupakan salah satu tanda bahwa seorang individu mencoba untuk dapat tetap bertahan ketika menghadapi suatu masalah yang menambah porsi beban yang berat pada tekanan psikisnya, semakin banyak atau sulitnya suatu masalah maka akan memberikan efek yang lebih terhadap suatu individu, yang berdampak pada kondisi fisiknya. Seperti halnya narasumber WI, AF, FO, UF maupun VB menampilkan sikap untuk tetap bertahan dan bangkit dari permasalahannya sebagai mahasiswa semester akhir, selalu diliputi dengan perasaan yang semangat dan pantang menyerah. Dengan pandangannya bahwa setiap masalah pasti ada jalan keluarnya, dan pasti bisa terselesaikan walaupun tidak sesuai harapan, namun berusaha apa masalahnya. Setiap individu yang mampu bertahan dan bangkit ketika mengalami masalah, dapat berarti mampu untuk menerima *stressor* dengan baik, apabila hal tersebut dapat berjalan dengan baik, maka dapat diketahui individu mampu melakukan perubahan.

Rasa kepercayaan diri, sesuai dengan pendapat Ellis dikutip dari Latipun, bentuk sikap percaya diri seorang mahasiswa semester akhir sebagai upaya toleransi stres terhadap permasalahan yang dihadapi. Rasa kepercayaan diri seorang individu dapat dimulai seperti adanya tindakan

¹⁵⁴ Siti Meichati, *Kesehatan Mental* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM, 1971), 71.

semangat, percaya diri dengan melakukan *step by step* apa yang telah direncanakan, berusaha semampunya, tidak menyerah, adanya rasa pengorbanan baik waktu maupun tenaga untuk mewujudkan *planning*.¹⁵⁵

Apabila seorang individu berusaha tanpa adanya kepercayaan diri, maka akan berhenti ditengah perjuangannya, dikarenakan banyak hal yang dapat terjadi ditengah usaha yang dilakukannya dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab, dalam hal ini seorang mahasiswa.

Dukungan sosial yang baik, individu yang memiliki hubungan sosial luas dan baik dapat membuatnya merasa lebih nyaman dalam menyikapi berbagai kemungkinan yang terjadi. Dimana seseorang dengan dukungan sosial baik dengan artian banyak dukungan sosialnya baik di lingkungan keluarga maupun sekitarnya akan menjadikan individu memiliki kecakapan untuk bertahan dari *stressor*.

Namun tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial yang baik, dapat dikarenakan lingkungan tempat tinggal individu yang kurang kondusif, maupun dari diri individu tersebut yang tidak dapat menyesuaikan dengan kondisi lingkungan sekitar. Menurut Johnson, dukungan sosial dapat dipahami sebagai keberadaan orang lain yang dapat memberikan sumbangsih seperti semangat, bantuan fisik maupun psikis, bentuk penerimaan dan perhatian, sehingga timbul rasa nyaman bagi individu yang bersangkutan.¹⁵⁶

Seperti halnya apa yang disampaikan oleh narasumber WI, dengan memberikan motivasi dan dukungan positif kepada teman dapat memberikan efek perubahan yang membangun, adanya perasaan senasib seperjuangan, dukungan keluarga atau teman dapat memberikan perubahan pada niat dan pola pikir setiap individu dalam menghadapi suatu permasalahan, hal ini sebagaimana disampaikan oleh narasumber VB. Dukungan sosial dapat dinilai penting ketika seorang individu tengah menghadapi permasalahan, dikarenakan dengan adanya dukungan yang baik, dapat

¹⁵⁵ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-dasar Konseling: Dalam Teori dan Praktik* (Jakarta: PT. Kharisma Putra Utama, 2011), 181.

¹⁵⁶ Doyle Paul Johnson, *Teori Sosiologi Klassik dan Modern* (Jakarta: Gramedi Pustaka), 472.

berdampak baik juga bagi individu tersebut. Apabila dukungan sosial tidak atau kurang memberikan efek yang baik, seperti seorang mahasiswa tidak disenangi temannya, atau saat dirumah ada tetangga atau saudara yang mengganggu dirinya saat mengerjakan tugas dapat memberikan efek yang berbeda bagi individu tersebut.

