

ABSTRAK

Mualifatun Nikmah (1640110036), “Kemampuan Mengelola Stress Sebagai Pengendalian Diri Mahasiswa dalam Mengerjakan Tugas Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa Semester VII Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus Tahun Akademik 2016/2017)”, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI), Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus.

Mahasiswa merupakan gelar yang diperoleh ketika seseorang melanjutkan pendidikannya di perguruan tinggi. Berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya, untuk memperoleh gelar sarjana mahasiswa harus menulis karya ilmiah yang tentunya tidaklah mudah dan tidak jarang menimbulkan stress. Mahasiswa BKI semester VII tahun akademik 2016/2017 yang terdiri dari tiga kelas, kelas A, B, dan C. selain itu, peneliti juga mewawancarai tiga dosen, yaitu dosen pembimbing skripsi, dosen mata kuliah kesehatan mental, dan dosen mata kuliah BKI.

Hasil penelitian ini adalah stressor yang diterima mahasiswa selama mengerjakan skripsi. Selain itu, peneliti juga memperoleh data mengenai kemampuan mengelola stress mahasiswa selama mengerjakan skripsi agar proses pengerjaan skripsi tidak tersendat. Peneliti menemukan, beberapa stressor yang diterima individu selama mengerjakan skripsi, stressor tersebut dibedakan menjadi dua, 1) stressor yang berkaitan langsung dengan skripsi, yaitu: a) Kesulitan menentukan lokasi penilitain. b) Terbatasnya referensi. c) Pedoman penulisan skripsi yang baru. d) Revisi berulang-ulang, dan f) Sulit menemui dosen pembimbing, g) Kesulitan selama proses penelitian. 2) Stressor di luar skripsi, yaitu: a) Pertanyaan tentang skripsi. b) Takut tidak lulus sesuai target. c) Kesibukan di luar akademik. d) Sibuk membantu usaha orang tua, dan f) Laptop *error*. Tekanan-tekanan yang beruntun di terima mahasiswa tersebut kemudian menumpuk hingga tidak terkendali. Sehingga mahasiswa perlu melakukan pengelolaan stress sebagai pengendalian diri. Pengelolaan stress tersebut dikelompokkan menjadi dua, 1) *coping* positif yaitu: a) Mendekatkan diri pada Allah. b) *Refreshing*. c) Sibung dengan hobi, dan d) Istirahat. 2) *Coping* negatif, yaitu: a) Menghancurkan barang. b) mengabaikan tanggungjawab, dan c) Melakukan hal berbahaya.

Kata Kunci: Kemampuan Mengelola Stress, Pengendalian Diri, Skripsi.