

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan pendidikan lanjut setelah menyelesaikan pendidikan di Sekolah Menengah Atas, sementara panggilan yang disandang bukan lagi siswa, melainkan mahasiswa. Seorang individu yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi, tentunya mempunyai tugas untuk memperdalam keilmuannya agar kemudian dapat dikembangkan di masyarakat sesuai dengan bidang yang ditekuni, sebagai bentuk tanggung jawab individu yang dianggap berpendidikan di masyarakat. Tanggung jawab yang dimaksud merujuk pada pengaplikasian mahasiswa setelah lulus didalam dunia kerja dan masyarakat. Dalam perjalanan sebagai mahasiswa, seseorang akan dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tekanan.

Mahasiswa yang berada pada semester akhir dituntut untuk segera menyelesaikan masa studinya. Untuk memenuhi tuntutan tersebut, mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhirnya. Tugas akhir yang di maksud disini adalah skripsi. Selain melewati masa perkuliahan, salah satu syarat menyandang gelar sarjana yaitu dengan menyelesaikan skripsi. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah karya mahasiswa tingkat akhir sebagai syarat kelulusan. Penulisan karya tulis mahasiswa ini dilakukan pada akhir masa studi disesuaikan dengan langkah-langkah ilmiah yang sudah ditetapkan, seperti proses penelitian, kajian teori dan pengembangan suatu topik permasalahan atau mencari jawaban dari suatu permasalahan.¹

¹ Eka Putri Wahyuningtiyas, dkk, "Hubungan Manajemen Stres dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada

Skripsi merupakan salah satu syarat kelulusan, dengan selesainya penyusunan skripsi, menjadi salah satu tolak ukur seberapa paham mahasiswa dengan materi perkuliahan yang sudah didapatkan, karena pembahasan yang ada pada skripsi disesuaikan dengan jurusan dan program studi yang diambil.²

Waktu yang tidak sebentar serta kerumitan dan kesulitan dalam proses mengerjakan skripsi tentunya membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang lebih. Biasanya, tenggang waktu yang di berikan kepada mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi kurang lebih adalah satu semester atau sekitar enam bulan. Namun pada kenyataanya, tidak sedikit mahasiswa yang membutuhkan lebih dari satu semester untuk menyelesaikan skripsi.³

Tidak sedikit mahasiswa yang mengeluh ketika proses menyelesaikan skripsi, hal yang sering mereka keluhkan adalah seputar kesulitan dalam hal mencari tema, menentukan lokasi, judul, menentukan responden, alat ukur yang digunakan, referensi, keterbatasan waktu

Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi,” *Jurnal RAP UNP* 10 no. 1 (2019): 29 diakses pada 9, Nobember, 2019
<http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/105006>

² Syahnaz Roellyana, dan Ratih Arruum Listiyandini, “Peranan Optimisme terhadap Resiliansi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi,” 1 no. 1 (2016): 29, diakses pada 8 November, 2019
https://www.researchgate.net/publication/318128162_Peranan_Optimisme_terhadap_Resiliansi_pada_Mahasiswa_Tingkat_Akhir_yang_Mengeerjakan_Skripsi

³ Aliya Noor Aini, dan Iranita Hervi Mahardayani, “Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus,” *Jurnal Psikologi Pitutur* 1 no. 2 (2011): 65, diakses pada 29 September, 2019
<https://jurnal.umk.ac.id/index.php/psi/article/download/26/25>

penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk sehingga sulit ditemui, terlebih pedoman skripsi di IAIN Kudus sudah diperbaharui sehingga perlu membaca ulang dan memahami panduan yang terbaru.⁴

Ketika skripsi, mahasiswa dituntut untuk kerja individu dengan kemampuannya sendiri, serta setiap judul skripsi mahasiswa harus berbeda dan tidak boleh sama, baik lokasi maupun permasalahan yang diambil. Hal tersebut bertujuan untuk menjadikan mahasiswa mandiri dan tidak bergantung pada orang lain, seperti pada tugas kelompok semasa perkuliahan berlangsung.

Selain kesulitan-kesulitan yang dihadapi tersebut, persepsi mahasiswa mengenai kesulitan menyelesaikan skripsi dan dosen pembimbing yang kurang kooperatif membuat mahasiswa semakin terbebani dan justru terfokus pada beban pikirannya, sehingga menjadikan skripsi terbengkalai. Persepsi-persepsi tersebut dapat berasal dari kakak tingkat yang bercerita tentang pengalaman ketika menempuh skripsi dan menceritakan segala macam kesulitan yang dihadapi. Bukan merasa termotivasi dengan cerita tersebut, mahasiswa akan cenderung merasa stress karena terlanjur berpikir bahwa skripsi tidak akan mudah.⁵

Olivia Yesamin berpendapat, bermacam-macam faktor yang dapat memicu stress pada mahasiswa meliputi tuntutan sosial, baik dari dalam maupun luar akademik, dimana lingkungan menuntut mahasiswa untuk mandiri, bertanggungjawab, dewasa, mempunyai

⁴ M. Abdul Rohim, wawancara oleh penulis, 2 Desember 2019, wawancara 2, transkrip.

⁵ Alma Umi Salamah, wawancara oleh penulis, 30 November 2019, wawancara 1, transkrip.

penyesuaian diri yang baik, pengendalian diri yang baik, berprestasi, dan dapat menyelesaikan permasalahan serta lulus tepat waktu.⁶ Secara tidak langsung, lingkungan memaksa mahasiswa untuk memenuhi tuntutan menjadi sempurna, terlebih jika berkaitan dengan studi yang dijalani, mahasiswa akan dianggap tidak bersungguh-sungguh jika terlalu lama di bangku kuliah. Tuntutan yang berat dari lingkungan tersebut menyebabkan mahasiswa mudah mengalami frustrasi, mengalami konflik-konflik, dan stress.

Stress yang dialami mahasiswa memungkinkan dirinya menerima efek-efek tertentu, baik efek terhadap pribadi individu itu sendiri maupun terhadap kehidupan sosialnya. Selye berpendapat, bahwa selama proses kehidupan ada berbagai macam stress potensial, maksudnya keadaan atau peristiwa yang dapat menimbulkan stress sehingga membutuhkan penyesuaian. Stress yang diterima sehari-hari walaupun bersifat ringan namun terus-menerus hingga akhirnya tertimbun maka dapat menjadi stress yang berat.⁷

Dalam menghadapi stress yang ditimbulkan dari berbagai kesulitan yang diakibatkan oleh pengerjaan skripsi, mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk mengelola stress atau bisa disebut *coping*. mengelola stress

⁶ Nindya Wijayanti, "Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan" (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2013), 2, diakses pada, 22 September, 2019 <https://eprints.uny.ac.id/10069/>

⁷ Riskha Ariana Badri, "Manajemen Stres Kerja pada Beberapa Karyawan dan Buruh PT Monier Tangerang" (Tesis, Fakultas Psikologi Program Pascasarjana Program Studi Terapan Peminatan Psikologi Terapan Kesehatan Depok, 2012), 3, diakses pada Ahad, 22 September, 2019 <http://www.lib.ui.ac.id/detail.jsp?id=20305770&lokasi=lokal>

adalah sebuah cara untuk mengatur stress sebagai pengendalian diri agar stress yang dialami tidak berujung pada hal-hal negatif, melainkan sebaliknya. Dengan pengelolaan stress yang baik, mahasiswa dapat mengendalikan stressor yang dihadapi.

Kemampuan mengelola stress sangat diperlukan oleh semua orang, utamanya mahasiswa semester akhir yang tengah berlibat dengan tugas skripsi. Seperti yang sudah dipaparkan sebelumnya, tuntutan-tuntutan yang diterima mahasiswa semester akhir menjadi beban tersendiri yang dapat menimbulkan stress, tuntutan dari lingkungan menjadikan mahasiswa berpikir ekstra untuk memenuhi hal tersebut. Dikhawatirkan ketika seseorang mahasiswa tidak mampu memenuhi tuntutan dari lingkungannya menimbulkan dampak yang negatif.

Skripsi adalah momok paling menakutkan yang dihadapi mahasiswa, karena dalam skripsi terdapat perjuangan yang menguras pikiran. Untuk itu mahasiswa membutuhkan pengelolaan stress yang baik. Yang mana pengelolaan stress ini digunakan untuk mengendalikan diri menghadapi stressor. Ketika mahasiswa mampu mengendalikan diri dalam menerima stressor, diharapkan tugas akhir skripsi dapat terselesaikan tepat waktu dengan hasil yang memuaskan.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis ingin mengadakan suatu penelitian tentang stress yang dialami mahasiswa ketika menyelesaikan tugas skripsi, serta cara apa yang dilakukan sebagai pengendalian diri dari stressor yang diterima. Untuk itu, penulis mengangkatnya dalam skripsi yang berjudul: **“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)”**

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan judul yang di angkat oleh peneliti, peneliti menentukan fokus penelitian agar hasil yang di dapat lebih jelas, terarah dan mudah difahami, serta tidak melebar kepada pembahasan yang tidak berkaitan dengan hasil yang dituju oleh peneliti, maka peneliti hanya memfokuskan pada kemampuan mahasiswa semester VII Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus dalam mengelola stress sebagai pengendalian diri selama mengerjakan tugas skripsi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan dari latar belakang, maka penelitian ini berusaha menjawab pertanyaan

1. Apa faktor yang mempengaruhi stress pada mahasiswa semester VII Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus?
2. Bagaimana pengelolaan stress yang dilakukan mahasiswa untuk mengendalikan diri dalam menyelesaikan tugas skripsi?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi stress pada mahasiswa semester VII Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus.
2. Untuk mengetahui pengelolaan stress yang dilakukan mahasiswa untuk mengendalikan diri dalam menyelesaikan tugas skripsi

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah diungkapkan di atas, penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Kajian mengenai permasalahan individual, khususnya tentang stress yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan tugas skripsi. Oleh karenanya, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk pengembangan teori, khususnya teori pengelolaan stress. Dan juga dapat menjadi salah satu kajian dan referensi yang dapat digunakan untuk melakukan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Melalui penelitian ini, akan diperoleh gambaran mengenai faktor yang menimbulkan stress pada mahasiswa tingkat akhir yang tengah menyelesaikan tugas skripsi serta bagaimana pengelolaan stress yang baik untuk mengendalikan diri.

F. Sistematika Penulisan

Untuk mempermudah dalam pembahasan ini, peneliti membagi pembahasan ke dalam lima bab, yang masing-masing terdiri dari sub-sub bab.

1. Bagian Awal

Bagian awal terdiri dari halaman judul, halaman pengesahan, halaman persembahan, halaman motto, halaman kata pengantar dan daftar isi.

2. Bagian Isi

BAB I PENDAHULUAN: Pendahuluan terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, fokus penelitian, tujuan dan manfaat penelitian, referensi dan sistematika penulisan.

BAB II LANDASAN TEORI: Tinjauan pustaka pada bab ini membahas tentang pengertian kemampuan, pengertian pengelolaan, proses pengelolaan, pengertian stress, jenis-jenis stress, faktor-faktor yang mempengaruhi stress, pengelolaan stress, macam-macam *coping*, pengertian pengendalian diri, jenis-jenis pengendalian diri, aspek-aspek pengendalian diri, pengertian mahasiswa, dan pengertian skripsi.

BAB III METODE PENELITIAN: Jenis dan pendekatan dari penelitian ini, Penyajian data berisi lokasi penelitian, subjek penelitian, , instrument penelitian, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis.

BAB IV PEMBAHASAN: Analisis data pada bab ini akan memaparkan mengenai analisis data yang meliputi tingkat stress mahasiswa dalam menyelesaikan tugas skripsi serta bagaimana pengelolaan stress yang dilakukan mahasiswa sebagai bentuk pengendalian diri.

BAB V PENUTUP: Penutupan pada bab ini merupakan pembahasan yang terakhir dari penelitian ini yang berisi tentang kesimpulan dan saran.

3. Bagian Akhir

Bagian ini terdiri dari lamporan-lampiran dan riwayat singkat pendidikan penulis.