

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Kemampuan

a. Definisi Kemampuan

Kemampuan atau *ability* merupakan potensi yang ada dalam diri seseorang untuk berbuat sehingga memungkinkan seseorang untuk dapat melakukan pekerjaan ataupun tidak dapat melakukan pekerjaan tersebut. Sumber daya manusia yang memiliki kemampuan tinggi sangat menunjang tercapainya visi dan misi organisasi untuk segera maju dan berkembang pesat, guna mengantisipasi kompetisi global. Kemampuan yang dimiliki seseorang akan membuatnya berbeda dengan kemampuan lainnya yang rata-rata atau biasa saja. Kemampuan seseorang akan turut serta menentukan perilaku dan hasil pekerjaan.¹

Gibson, H. Donnelly dalam Suwanto mengatakan bahwa, kemampuan adalah suatu hal yang berhubungan dengan mental dan fisik, yang memang sudah dibawa individu sejak lahir, setiap individu pasti memiliki dua hal tersebut dengan cirikhas masing-masing. Faktor kemampuan meliputi kecerdasan, pelatihan dan pengalaman.²

¹ Askolani, dkk, “Pengaruh Motivasi dan Kemampuan Kerj terhadap Kinerja Karyawan PT.Inti (PERSERO) Bandung”, *Jurnal riset manajemen*, 37 diakses pada 2 Januari 2020 <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ejournal.upi.edu/index.php/image/article/download/2320/1614&ved=2ahUKewiMr96txLPsAhXbb30KHQxnAngQFjABegQIARAB&usq=AOvVaw0IRM1C-myVtVBUIYj2mCWk>

² Suwanto, “Hubungan Antara Ketahanan Fisik Mental Spiritual Dan Kemampuan Mengelola Stres Serta Tingkat

Robbins dalam Askolani dan Machdalena mendefinisikan, kemampuan (*ability*) adalah suatu kapasitas seorang individu untuk mengerjakan berbagai tugas dalam suatu pekerjaan Individu yang tingkat kemampuannya tinggi cenderung akan menyelesaikan tugas pekerjaan dengan baik, cepat dan tepat³

Kemampuan dan motivasi adalah dua hal yang berbeda, pada dasarnya, motivasi adalah kemampuan untuk meraih suatu hal. Perbedaan dari keduanya memang sangat tipis, namun penting untuk dibedakan karena dilihat dari asal permasalahan dan solusi dari suatu permasalahan. Pada dasarnya untuk menyelesaikan masalah, seharusnya tidak diselesaikan melalui masalah motivasi, begitupun sebaliknya persoalan yang berhubungan dengan motivasi tidak seharusnya dicari jalan keluarnya melalui kemampuan.⁴

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan

Kemampuan seorang individu pada hakekatnya tersusun dari dua faktor yaitu

Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Kerja”, *Jurnal Manajemen* 20 No. 2 (2016): 172, diakses pada 27 Desember 2019 <https://journal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7689>

³ Askolani, dkk, “Pengaruh Motivasi dan Kemampuan Kerj terhadap Kinerja Karyawan PT.Inti (PERSERO) Bandung”, *Jurnal riset manajemen*, 37 diakses pada 2 Januari 2020 <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ejournal.upi.edu/index.php/image/article/download/2320/1614&ved=2ahUKEWiMr96txLPsAhXbb30KHQxnAngQFjABegQIARAB&usq=AOvVaw0IRM1C-myVtVBUIYj2mCWk>

⁴ Suwanto, “Hubungan Antara Ketahanan Fisik Mental Spiritual Dan Kemampuan Mengelola Stres Serta Tingkat Kepercayaan Diri Dengan Motivasi Kerja”, 172.

kemampuan intelektual dan kemampuan fisik yang penjabarannya seperti berikut ini:

1) Kemampuan Intelektual

Kemampuan intelektual (*intellectual ability*) adalah kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktivitas mental-berpikir, menalar, dan memecahkan masalah. Individu dalam sebagian besar masyarakat menempatkan kecerdasan pada nilai yang tinggi dan untuk alasan yang tepat. Individu cerdas biasanya mendapatkan lebih banyak dan tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Individu yang cerdas juga mungkin menjadi pimpinan dalam suatu kelompok. Terdapat perbedaan tuntutan kerja bagi karyawan ketika menggunakan kemampuan intelektual mereka. Semakin kompleks suatu pekerjaan dalam hal tuntutan pemrosesan informasi, semakin banyak kemampuan kecerdasan umum dan verbal yang akan dibutuhkan untuk melakukan pekerjaan tersebut dengan berhasil.

2) Kemampuan Fisik

Kemampuan fisik (*physical ability*) yaitu kemampuan tertentu yang bermakna penting bagi keberhasilan pekerjaan yang kurang membutuhkan keterampilan dan lebih terstandar pada tingkat yang sama dimana kemampuan intelektual memainkan suatu peran yang besar dalam pekerjaan kompleks. Contoh dari kemampuan fisik misalnya, pekerjaan yang menuntut stamina, ketangkasan fisik, kekuatan kaki, atau bakat-bakat serupa yang membutuhkan manajemen

untuk mengidentifikasi kemampuan fisik seseorang.⁵

2. Pengelolaan

a. Pengertian Pengelolaan

Mary Parker dalam Handoko mengemukakan bahwa, pengelolaan sebagai sebuah seni menyelesaikan suatu pekerjaan dari tangan orang lain. Sementara itu, Stoner berpendapat bahwa, mengelola adalah suatu proses sistematis yang bermula dari perencanaan, pengorganisasian, pengarahan, sampai pada pengawasan kegiatan seluruh anggota organisasi atau kelompok dan pemanfaatan potensi yang ada agar tujuan yang sudah ditetapkan dapat tercapai.⁶

Pengelolaan atau manajemen berasal dari bahasa Prancis kuno *ménagement*, yang berarti seni melaksanakan dan mengatur. Oleh karena itu, manajemen dapat diartikan sebagai ilmu dan seni mengenai upaya untuk memanfaatkan semua sumber daya yang dimiliki untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien. Efektif artinya tujuan dapat dicapai sesuai dengan perencanaan dan efisien artinya cara pelaksanaan tugas benar, terorganisir, dan waktu yang dihabiskan optimal, dengan kata lain efektif menyangkut tujuan dan efisien menyangkut cara dan

⁵ Askolani, dkk, “Pengaruh Motivasi dan Kemampuan Kerj terhadap Kinerja Karyawan PT.Inti (PERSERO) Bandung”, *Jurnal riset manajemen*, 38-39 diakses pada 2 Januari 2020 <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://ejournal.upi.edu/index.php/image/article/download/2320/1614&ved=2ahUKEwiMr96txLPsAhXbb30KHQxnAngQFjABegQIARAB&usq=AOvVaw0IRMIC-myVtVBUIYj2mCWk>

⁶ Hani Handoko, *Manajemen* (Yogyakarta: BPFE Yogyakarta, 2011), 8.

lamanya suatu proses mencapai tujuan tersebut.

Manajemen juga diambil dari kata kerja (bahasa Inggris) *to manage* yang berarti *control*. Dalam *Webster's New Coolegiate Dictionary*, kata *manage* dijelaskan berasal dari bahasa Itali *managgio* dari kata *managgiare* yang selanjutnya kata ini berasal dari bahasa Latin *manus* yang berarti tangan. Dalam kamus di atas kata *manage* diberi arti:

- 1) *To direct and control* (membimbing dan mengawasi).
- 2) *To treat with care* (memperlakukan dengan saksama)
- 3) *To carry on business or affairs* (mengurus perusahaan, atau urusan-urusan atau persoalan-persoalan.
- 4) *To achieve one's purpose* (mencapai tujuan tertentu).⁷

Pengelolaan dalam artian yang luas mencakup manajemen diri. Dikatakan demikian, karena manusia tersusun dari dua kerangka dasar, yaitu jasmani dan rohani. Organ manusia yang fungsional baik yang tampak luar maupun tidak tampak, itulah yang disebut aspek jasmaniah. Manusia memiliki organisme fungsional yang bersifat visual, yaitu panca indra, pikiran, perasaan, yaitu roh. Kedua hal tersebut bekerja sesuai hukum fisikal dan metafisika yang sudah diatur sedemikian rupa oleh Tuhan.

Saraf sensorik otak dan kesadaran *ruhiyah* manusia juga membutuhkan pengelolaan yang tepat seperti halnya organisasi. Pengorganisasian inilah yang

⁷ Siti Patimah, "Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam" (Bandung: Alfabeta, 2016), 101-102

disebut manajemen diri, contoh, mengatur pola makan, pola istirahat, pola aktivitas, pengaturan berpikir dan perilaku, dan sebagainya yang membutuhkan ilmu pengetahuan.⁸

b. Manajemen Sebagai Ilmu, Seni, dan Profesi

Ilmu manajemen merupakan suatu kumpulan pengetahuan yang disistemisasi, dikumpulkan dan diterima kebenarannya. Hal ini dibuktikan dengan adanya metode ilmiah yang dapat digunakan dalam setiap penyelesaian masalah dalam manajemen. Metode ilmiah pada hakikatnya meliputi urutan kegiatan sebagai berikut.

- 1) Mengetahui adanya persoalan.
- 2) Mendefinisikan persoalan.
- 3) Mengumpulkan fakta, data dan informasi.
- 4) Menyusun alternatif penyelesaian.
- 5) Mengambil keputusan dengan memilih salah satu alternatif penyelesaian.
- 6) Melaksanakan keputusan serta tindak lanjut.

Selain manajemen sebagai ilmu, manajemen juga dianggap sebagai seni. Hal ini disebabkan oleh kepemimpinan memerlukan kharisma, stabilitas emosi, kewibawaan, kejujuran, kemampuan menjalin hubungan antaramanusia yang semuanya itu banyak ditentukan oleh bakat seseorang dan tidak dapat dipelajari. Demikian pula dalam menangani stress, perlu ada ilmu dan seninya

⁸ Anto Athoillah, *Dasar-dasar Manajemen* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2010), 13-14.

sebab sangat berhubungan dengan psikologis manusia.⁹

3. Stress

a. Pengertian Stress

Stress dalam terminologi Indonesia disebut cemas. Stress dalam terminologi Yunani berasal dari kata *merimno*, gabungan dari kata *meriza* (bercabang, membelah), dan kata *naos* (pikiran). Kedua istilah tersebut dapat diartikan bahwa stress adalah membagi antara minat serta keinginan dan kebutuhan. Dengan demikian, seseorang yang tengah merasa stress tidak akan merasa tenang, karena pikiran rasionalnya tengah bercabang antara keinginan dan hal-hal yang seharusnya ia lakukan.

Atkinson dalam Rahman mengatakan bahwa, stress adalah suatu tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu untuk memenuhi tuntutan yang menjadikan individu merasa tertekan. Untuk mencapai tujuan dalam hidup seorang individu harus berusaha dengan susah payah, dan tidak jarang ada penghalang atau kesulitan, keraguan yang mengharuskan seorang individu untuk beradaptasi dengan lingkungan atau situasi yang menjadi sumber stress pada individu tersebut. Jika individu tidak mampu memenuhi tuntutan dengan baik, maka akan muncul permasalahan pada raga atau jiwa.

Hardjana dalam Rahman mengemukakan, bahwa stress adalah keadaan yang tercipta ketika individu berada dalam situasi yang membuatnya tertekan sehingga menjadi asal mula stress, membuat seorang

⁹ Siti Patimah, “*Manajemen Stres Perspektif Pendidikan Islam*”, 106-107.

individu merasa tidak nyaman ketika melihat atau mengetahui suatu hal, baik nyata maupun tidak nyata, antara keadaan dan sistem sumberdaya biologis, psikologis, dan sosial yang ada pada diri individu.¹⁰

Kesimpulan stress dari pendapat para ahli yang sudah dikemukakan di atas yaitu ketidakmampuan diri dalam menerima tekanan dari luar (sumber stress), sehingga menimbulkan respon yang dapat dilihat dari fisik maupun psikis. Respon ini dapat berupa hal negatif dan juga positif tergantung bagaimana individu mengarahkan stress yang dialaminya.

b. Jenis-jenis Stress

Lazarus dalam Rahman, menyebutkan jenis-jenis stress ditinjau dari sumber stress atau stressor, yaitu:

- 1) *Catalysmic* stressor merupakan stress yang dirasakan sekelompok orang di tempat yang sama dan di waktu yang sama pula. *Catalysmic* stressor ini tidak dapat diprediksi namun kekuatannya dapat mempengaruhi suatu kelompok, contoh: bencana alam, perang, bencana teknologi.
- 2) *Personal* stressor yaitu stress yang cakupannya hanya pada satu individu tertentu. *Personal* stressor pun tidak dapat diperkirakan, bahkan terkadang stress jenis ini lebih sulit diselesaikan, karena dalam stress jenis ini sangat membutuhkan kerelaan pada diri individu untuk berdamai dengan permasalahan yang dihadapi dan sangat membutuhkan motivasi diri, contoh:

¹⁰ Muzdalifah M Rahman, *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja* (Kudus: STAIN Kudus, 2009), 115-116.

bercerai, tidak memiliki pekerjaan, tidak lulus ujian.

- 3) *Background* stressor, stress yang lebih berbahaya daripada *catalysmic* dan *personal* stressor. Apabila individu tidak berhasil menemukan jalan keluar atau tidak mampu beradaptasi dampak yang dirasakan akan sangat fatal, contoh: lingkungan kerja yang tidak mendukung, ruangan yang kegelapan dan tertutup.

Stress akan sangat mempengaruhi pikiran, kognitif, emosi dan perilaku, seorang individu. Dimana fokus seorang individu akan sangat mudah teralihkan karena merasa terganggu. Berhubungan dengan dampak yang diterima individu ketika mengalami stress, Taylor menjadikannya dalam tiga kelompok, yaitu:

- 1) *Eustress* yaitu dampak positif dari stressor, contoh: karena merasa stress dengan perkuliahan seorang mahasiswa termotivasi untuk lebih giat belajar agar dapat mengatasi stress yang dirasakan.
- 2) *Distress* yaitu dampak negatif dari stressor. *Distress* seringkali tampak pada keluhan yang dirasakan secara fisik.
- 3) *Neutral* bisa dikatakan stress yang tidak memiliki dampak besar pada individu, karena stress ini adalah stress yang diterima individu dalam kesehariannya namun dapat mengendalikannya dengan baik.¹¹

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress

Secara umum faktor-faktor menyebabkan stress (stressor) dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu stressor

¹¹ Muzdalifah M. Rahman, *Stres dan Pengendalian Diri Remaja*, 124-125.

internal dan stressor eksternal. Stressor internal adalah stress yang berasal dari individu itu sendiri, semisal berkaitan dengan keadaan emosi atau kondisi fisik. Stressor eksternal berasal dari luar diri individu, misalnya lingkungan sekitar individu yang berubah secara tiba-tiba, baik itu lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial.¹²

Hawari dalam Rahman mengatakan bahwa stressor disebut juga psikososial. Psikososial yaitu, setiap kejadian atau peristiwa yang menjadikan adanya perubahan pada diri individu, sehingga individu mengharuskan adanya penyesuaian diri terhadap stressor yang dialami. Jenis stressor psikologi yang umum dialami individu antara lain: berkaitan dengan pernikahan, persoalan orang tua dan keluarga, hubungan interpersonal, lingkungan kerja, lingkungan sosial, keuangan, hukum, perkembangan, dan penyakit fisik.

Maramis dalam Rahman menyebutkan pemicu timbulnya keadaan stress yaitu:

- 1) Frustrasi timbul apabila terjadi hal yang tidak direncanakan individu berhubungan dengan maksud dan tujuan yang direncanakan. Stress yang datang dari individu itu sendiri, contohnya mengalami kecacatan fisik, usaha yang gagal dan lain sebagainya. Stress yang datang dari luar diri individu, misalnya bencana alam.

¹² Wayan Sudarya, dkk, "Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Udiksha angkatan 2009," *e-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha 2*, (2014): 4, diakses pada 23 Oktober, 2019
<http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJM/article/view/4309>

- 2) Konflik terjadi ketika seorang individu dihadapkan dua pilihan namun tidak menentukan pilihannya, atau memilih salah satu namun keduanya tidak dikehendaki sehingga menimbulkan masalah penyesuaian.
- 3) Tekanan sehari-hari, tekanan dalam keseharian biasanya hanya meliputi hal-hal kecil, namun tekanan kecil yang diterima terus menerus dapat menimbulkan individu stress. Tekanan bisa dari luar, misalnya ekspektasi yang melebihi batas kemampuan. Dan tekanan dari luar misalnya tuntutan dari orang tua yang tidak dapat dipenuhi.
- 4) Krisis adalah situasi mengejutkan yang menjadi sumber stress pada individu atau kelompok. Misalnya kematian, kecelakaan dan sebagainya.¹³

d. Gejala Stress

Stress dapat diketahui dari gejala atau tanda-tanda yang tampak, baik gejala fisik maupun psikis.

- 1) Gejala fisik, meliputi: sakit kepala, sakit perut, darah tinggi, sakit jantung atau jantung berdebar-debar, sulit tidur dan beristirahat, mudah lelah, lesu, sering berkeringat, nafsu makan berkurang, dan sering buang air kecil.
- 2) Gejala psikis, meliputi: khawatir, sulit fokus dengan kegiatan baik belajar atau bekerja, perilaku acuh tak acuh, kurang percaya diri, tidak memiliki selera humor, terlalu serius atau tegang, tidak minat bersosialisasi, malas berkegiatan, sering melamun, dan

¹³ Muzdalifah M. Rahman, *Stres dan Pengendalian Diri Remaja*, 126-127.

sering marah-marah atau agresif (baik secara verbal, dengan berkata kasar atau menghina: ataupun non-verbal, seperti: memukul, menendang, menggebrak meja, dan menghancurkan barang-barang disekitarnya).¹⁴

Posen dalam Patimah, menyebutkan tentang beberapa gejala umum dari stres yang diwujudkan dalam berbagai bentuk namun dapat dikelompokkan dalam empat kategori, yakni:

- 1) Fisik (*physical*) Hal ini contohnya ditunjukkan oleh timbulnya kelelahan badan, sakit kepala, sulit tidur dan lain-lain.
- 2) Kejiwaan (*mental*) Hal ini contohnya ditunjukkan oleh menurunnya konsentrasi dan ingatan, kebingungan, hilangnya rasa humor, bimbang dan lain-lain.
- 3) Emosional (*emotional*) Hal ini contohnya ditunjukkan oleh rasa gelisah, depresi dan timbulnya rasa tegang, frustrasi, ketakutan dan lain-lain
- 4) Perilaku (*behavioral*) Hal ini contohnya ditunjukkan oleh tindakan makan, minum atau merokok yang berlebihan, menangis dan menyalahkan orang lain.¹⁵

Hampir tidak jauh berbeda dengan pendapat Posen, Cary Cooper dan Alison Straw dalam Patimah merinci beberapa gejala stres yaitu:

¹⁴ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 121-122.

¹⁵ Siti Patimah, *Manajemen Stress Perspektif Pendidikan Islam*, 26.

- 1) Fisik, yaitu nafas memburu, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembab, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat dan gelisah.
- 2) Perilaku, yaitu merasa bingung, cemas, sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal, tidak menarik, kehilangan semangat, sulit konsentrasi, sulit berfikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya kreativitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain.
- 3) Watak dan kepribadian, yaitu sikap hati-hati menjadi cermat berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri menjadi rawan, penjengkel dan emosi meledak-ledak.¹⁶

e. Pengelolaan Stres

Pengelolaan stress juga dapat disebut *coping*. R. S. Lazarus dan Folkman dalam Yusuf mengatakan bahwa, *coping* adalah proses menerima tuntutan baik internal maupun eksternal, yang dianggap menjadi beban karena di luar kuasa individu. Selain itu, Weiten dan Lloyd dalam Yusuf juga mengungkapkan bahwa, *coping* menjadi suatu usaha untuk mengatasi, menurunkan, atau memahami ancaman yang menjadi tekanan psikologis individu akibat dari stressor.

Factor-faktor yang memengaruhi *coping* sebagai upaya untuk mengatasi stress, adalah:

¹⁶ Siti Patimah, *Manajemen Stress Perspektif Pendidikan Islam*, 26-27.

1) Dukungan Sosial

Dukungan sosial dimaksudkan sebagai pemberian pertolongan kepada seseorang individu yang mengalami stress dari orang terdekat (saudara atau teman). Menurut Rietschlin, dukungan sosial yaitu suatu bantuan yang diberikan oleh orang yang dicintai, atau yang memiliki kepedulian, dan dapat berkomunikasi dengan individu atau memiliki kedekatan hubungan secara emosional, seperti orangtua, suami atau istri, teman, dan orang-orang yang aktif dalam lembaga keagamaan.

House menyebutkan empat fungsi dalam hubungan sosial, yaitu:

- a) *Emotional support*, mencakup hal-hal yang berkaitan dengan emosi, seperti kasih sayang, perhatian, dan kepedulian.
- b) *Apparasiel support*, berkaitan dengan penilaian dari pihak lain dengan tujuan pengembangan dan menumbuhkan kesadaran mengenai masalah yang dihadapi, memberikan pendapat tentang masalah yang tengah dihadapi individu, dan memberikan umpan balik tentang hal positif dari masalah yang tengah dihadapi.
- c) *Informational support*, berupa bantuan nasehat dan diskusi mengenai bagaimana mengatasi atau menyelesaikan masalah atau sebaiknya harus seperti apa ketika ada dalam situasi tersebut.
- d) *Instrumental support*, yaitu bantuan material, seperti memberikan tempat tinggal, memberi pinjaman uang, dan

menyertai, berkunjung ke biro pelayanan sosial, lebih ke hal-hal fisik yang dapat dilihat dan di rasakan individu.

2) Kepribadian

Karakteristik kepribadian seorang individu sangat mempengaruhi *coping* atau usaha dalam mengatasi stress yang dialami individu. Tipe atau karakteristik kepribadian diantaranya:

a) Ketabahan, Daya Tahan (*Hardiness*)

Istilah *Hardiness* dicetuskan oleh Suzzane Kobasa yang dapat diartikan sebagai tipe kepribadian yang ditandai dengan sikap komitmen, *internal locus control*, dan kesadaran akan tantangan (*challenge*).

Commitmen, yaitu keyakinan seorang individu mengenai hal yang patut dilakukan seperti perannya dalam kehidupan bermasyarakat, dalam keluarga, lingkungan kerja dan lingkungan sosial.

Internal locus control, yaitu kepribadian yang berhubungan dengan pandangan individu mengenai penyebab dari berhasil atau gagal adalah berasal dari faktor internal (berasal dari diri sendiri) kebalikan dari itu, *external locus control* adalah keyakinan individu bahwa kesuksesan atau kegagalan yang diterimanya berasal dari hal-hal di luar dirinya.

Challeng, yaitu individu yang sadar dan faham terhadap situasi baru yang mengancam namun mengangggapnya sebagai sebuah tantangan yang harus dihadapi (kesempatan yang harus didapatkan).

b) *Optimism*

Optimism yaitu suatu kecondongan individu dalam menginginkan hasil yang memuaskan dan menguntungkan. Sikap percaya diri menjadikan individu mampu untuk “*meng-cope*” stress dengan lebih efektif, dan dapat mengurangi dampak dari stressor, yakni jatuh sakit.

c) *Humoris*

Orang yang menyukai humor (*humoris*) cenderung lebih toleran ketika menghadapi stress daripada orang yang terlalu serius, menyikapi dengan kaku setiap persoalan, *flat*, pemurung, atau pemarah. McCrae dalam Yusuf mengemukakan bahwa 40% sikap humor itu dapat mengurangi stress. Sedangkan Dixon berpendapat bahwa humor, lelucon, atau ketawa memiliki fungsi sebagai suatu usaha untuk menilai kembali situasi stress yang dihadapi melalui hal santai dan dapat meloloskan emosi-emosi negatif yang terpendam (seperti perasaan marah).¹⁷

f. **Manajemen Stres Efektif**1) Stress *Prevention* (Pencegahan terhadap Stres)

Upaya untuk menanggulangi stres dapat bersifat preventif (pencegahan), pengembangan dan kuratif (perbaikan), yang dapat dilakukan secara terprogram atau individual. Penanggulangan stres

¹⁷ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan agama*, 142-146.

dapat dilakukan dengan tiga macam cara, yaitu:

- a) Memperkecil dan mengendalikan faktor-faktor yang menjadi sumber-sumber stress.
 - b) Menetralkan dampak yang ditimbulkan oleh stress.
 - c) Meningkatkan daya tahan seseorang terhadap stress.¹⁸
- 2) *Stress Coping* (Strategi Memecahkan Stres)

Strategi coping menunjuk pada berbagai upaya, baik mental maupun perilaku, untuk menguasai, mentoleransi, mengurangi atau meminimalisasikan suatu situasi atau kejadian yang penuh tekanan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi strategi coping yaitu:

- a) Kesehatan fisik

Kesehatan merupakan hal yang penting, karena selama dalam usaha mengatasi stres individu dituntut untuk mengerahkan tenaga yang cukup besar. Oleh karena itu jika seseorang yang mengalami stres tidak memiliki stamina yang sehat (lemah), maka stres akan memberi dampak lebih buruk lagi.

- b) Keyakinan atau pandangan positif

Keyakinan menjadi sumber daya psikologis yang sangat penting, seperti keyakinan akan nasib (eksternal locus of control) yang mengerahkan individu pada penilaian ketidakberdayaan (helpless) yang akan

¹⁸ Siti Patimah, *Manajemen Stress Perspektif Pendidikan Islam*, 114.

menurunkan kemampuan strategi coping tipe: problem-solving focused coping.

c) Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini meliputi kemampuan untuk mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dengan tujuan menghasilkan alternatif tindakan, kemudian mempertimbangkan alternatif tersebut sehubungan dengan hasil yang ingin dicapai, dan pada akhirnya melaksanakan rencana dengan melakukan tindakan yang tepat.

d) Keterampilan sosial

Keterampilan sosial ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara-cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat.

e) Dukungan sosial

Dukungan ini meliputi pemenuhan kebutuhan informasi dan emosional pada diri individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, saudara, teman, dan lingkungan masyarakat sekitarnya.

f) Materi

Dukungan ini meliputi sumberdaya berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli. Menurut stress coping ada beberapa langkah upaya pemecahan stres secara individual yaitu: pertama; control the situation, kedua; gunakan teknik-teknik manajemen waktu yang baik, ketiga;

hadapilah diri sendiri, keempat, kembangkan sikap terbuka pada orang lain, kelima; berolahraga dan bersikap rileks.¹⁹

g. Macam-macam Coping

1) Coping Negatif

Weiten Lloyd mengatakan, *coping* negatif mencakup beberapa hal. *Pertama, giving up (withdraw)* menunjukkan sikap apatis, cenderung memilih lari menghindari dari stressor, kehilangan semangat dan cenderung mengarahkan stress pada hal-hal negatif, seperti mengkonsumsi narkoba atau mengkonsumsi alkohol. *Kedua, agresif*, yakni sikap atau perbuatan yang menyakiti orang lain baik secara verbal maupun non-verbal. *Ketiga, indulging yourself*, sikap konsumtif atau melakukan hal-hal yang berlebihan, seperti makan yang enak setiap hari, merokok, minum minuman keras, berbelanja. *Keempat, blaming yourself*, perilaku mencela diri sendiri, kadang, karena sebuah kegagalan menjadikan seseorang menyalahkan diri sendiri untuk kegagalan yang dialaminya. *Kelima, defense mechanism*, melindungi diri dengan suatu pemikiran yang menolak kenyataan yang tidak menyenangkan.

2) Coping Positif

Coping yang positif atau konstruktif dimaksudkan sebagai usaha untuk menghadapi stress dengan cara yang positif dan tidak merugikan. Adapun ciri-ciri *coping* positif, yaitu:

¹⁹ Siti Patimah, *Manajemen Stress Perspektif Pendidikan Islam*, 115-116.

- a) Menghadapi masalah secara langsung, mencari jalan keluar dengan berpikir logis mengenai masalah ayan dihadapi.
- b) Menilai dan mempertimbangkan keadaan yang dihadapi secara rasional sebagai upaya mempersiapkan diri.
- c) Mengendalikan diri (*self-control*) selama mengalami stress.

Coping yang bersifat positif dapat melalui beberapa pendekatan dan metode, yaitu:

- a) *Rational-Emotive Therapy*

Rational emotive therapy adalah pendekatan yang difokuskan untuk merubah pikiran-pikiran irasional agar dapat menurunkan emosi atau perilaku yang mal-adaptive. Albert Ellis berpendapat, respon emosi yang negatif berasal dari *self talk* negatif yang disebut *catastrophic thinking* (penilaian terhadap stressor tidak secara realistis sehingga memicu meningkatnya masalah).

- b) Meditasi

Weiten & Lioyd mengatakan, bahwa meditasi adalah latihan mental yang bertujuan melatih fokus kesadaran atau perhatian dengan cara non-analisis. Ada berbagai macam bentuk dari meditasi, diantaranya yoga, zein, dan transcendental. Meditasi ini, dapat dipraktikkan dalam dua kali sehari selama 20 menit.

- c) Relaksasi

Relaksasi dapat meredakan emosi dan mengurangi masalah fisiologis (gangguan fisik), pendapat tersebut adalah hasil dari penelitian para ahli, diantaranya Lehrer & woolfolk.

Adapun langkah-langkah relaksasi yaitu: *pertama*, duduk tenang dengan posisi ternyaman. *Kedua*, tutup mata. *Ketiga*, merilekskan semua otot dari kaki sampai wajah. *Keempat*, ambil nafas dari hidung dan mengeluarkannya dari mulut, dan. *Kelima*, lakukan relaksasi kurang lebih 10-20 menit.

- d) Mendekatkan Diri Kepada Tuhan dengan Mengamalkan Ajaran Agama

Mengamalkan ajaran agama adalah salah satu cara seorang hamba berkomunikasi dengan Tuhan, manusia yang beribadah dengan memahami makna dari setiap ritualnya, kemungkinan besar individu akan mempunyai sifat dan kepribadian yang positif, sehingga individu mampu mengatur kehidupannya dengan sehat, bermanfaat, dan positif.²⁰ Berdasarkan hasil studi epidemiologi yang dilakukan oleh Lindenthal menemukan hasil bahwa individu yang beragama dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya cenderung lebih tenang dan beresiko kecil untuk mengalami stress, sementara individu yang tidak menjalankan agamanya dalam keseharian akan lebih rentan mengalami stress.²¹

²⁰ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling* (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012), 228-232.

²¹ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, 152.

4. Pengendalian Diri

a. Pengertian Pengendalian Diri

Chaplin dalam Yahya mengatakan bahwa, pengendalian diri atau *self control* adalah kemampuan untuk membimbing tingkah laku diri individu, seperti kemampuan untuk menekan atau melewati impuls-impuls atau tingkah laku impulsif. Ditambahkan oleh Nevid dkk, dalam Yahya strategi *self control* berfokus untuk membantu individu yang bermasalah mengembangkan keterampilan yang dapat mereka gunakan untuk mengubah perilaku mereka.

Self control berkaitan dengan bagaimana seseorang menggunakan pilihan hidup. Mana yang akan kita pilih, kita berfikir negatif karena keadaan yang negatif atau karena kita berfikir negatif sehingga keadaan menjadi negatif. Ketika *self control* tidak berada pada kesadaran bahwa realitas adalah hasil akumulasi pilihan, maka kita akan kehilangan optimisme karena energi yang bekerja membentuk format hidup yang negatif. Kesadaran ini membuat seseorang dapat sepenuhnya sadar terhadap seluruh perasaan dan emosinya. Dengan senantiasa sadarkan keberadaan dirinya, seseorang dapat mengendalikan emosi dan perasaanya.²²

²² Yahya AD, "Pengaruh Konseling Kognitif Behavior Therapy (Cbt) dengan Teknik Self Control untuk Mengurangi Perilaku Agresif Peserta Didik Kelas VIII Di SMPN 9 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2016/2017" *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3 No. 2, (2016): 136 diakses pada 13 Oktober 2020 <http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/561/452>

b. Faktor yang Mempengaruhi Pengendalian diri

Pengendalian diri sangat penting bagi setiap individu, yang mana pengendalian diri bagi setiap individu pasti berbeda-beda. Perbedaan pengendalian diri tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor yang nantinya akan membentuk pengendalian diri individu secara permanen sehingga mempengaruhi perilaku dan sikap yang ditunjukkan individu. Pengendalian diri memungkinkan individu untuk menghindari perilaku yang mendesak dan memuaskan keinginan adaptif. Individu yang memiliki pengendalian diri yang baik dapat mengarahkan perilakunya, namun sebaliknya, individu yang memiliki pengendalian diri yang rendah maka individu tidak mampu mengendalikan tingkahlaku dan tindakan, sehingga individu tidak mampu menolak implus dan stimulus yang diterima.

Ghufron dan Risnawati dalam Marsela dan Supriatna membagi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menjadi 2 (dua), yaitu:

1) Faktor Internal.

Faktor internal yang berandil besar pada pembentukan kendali diri individu adalah usia. Perilaku orang tua pada individu ketika individu mengalami kegagalan, cara orang tua menerapkan kedisiplinan, proses sosialisasi antara orang tua dan anak, ekspresi kemarahan orang tua terhadap anak (meluap-luap atau menahan diri). Hal tersebut menjadi titik awal pembelajaran individu mengenai pengendalian diri. Ketika individu bertambah usia dan berada di lingkungan sosial yang lebih luas maka bertambah pula stimulus yang

diterima sehingga dapat mempengaruhinya untuk lebih berkembang. Semakin pergaulan, makan semakin banyak pengalaman yang didapat individu selama proses sosialisasi. Individu akan merespon kegagalan, kekecewaan, rasa tidak suka, maka individu akan berlatih untuk mengendalikan hal-hal tersebut, sehingga seiring berjalannya waktu pengendalian diri akan terbentuk dalam diri individu.

2) Faktor Eksternal.

Faktor eksternal ini diantaranya adalah lingkungan dan keluarga. Faktor lingkungan dan keluarga merupakan faktor eksternal dari kontrol diri. Orang tua yang menentukan kemampuan mengontrol diri seseorang. Salah satunya yang diterapkan oleh orang tua adalah disiplin, karena sikap disiplin dapat menentukan kepribadian yang baik dan dapat mengendalikan perilaku pada individu. Kedisiplinan yang diterapkan pada kehidupan dapat mengembangkan kontrol diri dan self directions sehingga seseorang dapat mempertanggungjawabkan dengan baik segala tindakan yang dilakukan.²³

c. Jenis Pengendalian Diri

Masing-masing individu tentunya mempunyai pengendalian diri yang berbeda. Sebagai individu digolongkan mampu untuk

²³ Ramadona Dwi Marsela, dkk, “Kontrol Diri: Definisi dan faktor”, *Journal Of Innovative Counseling*, 3 No. 2 (2019): 65 diakses pada 13 Oktober 2020 https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/download/567/297&ved=2ahUKEwiYrJmP7LLsAhWH7HMBHSATB3AQFjADegQIBhAB&usq=AOvVaw3c6_EzDKHVHznGE_7tcer

mengendalikan diri sementara sebagiannya lagi digolongkan kurang mampu untuk mengendalikan diri. Berdasarkan kualitasnya kendali diri dapat dibedakan menjadi tiga jenis, yaitu:

- 1) *Over control*, yaitu pengendalian diri yang berlebihan sehingga menyebabkan individu banyak menahan diri dalam bereaksi terhadap stimulus. Pengendalian diri ini, seringkali berlebihan ketika mengambil tindakan dari setiap stimulus yang diterima.
- 2) *Under control*, yaitu suatu kecenderungan individu untuk bersikap *impulsive*, tanpa pertimbangan yang matang.
- 3) *Appropriate control* merupakan kemampuan individu mengendalikan diri sebagai upaya memberi keputusan terhadap suatu persoalan secara tepat.²⁴

d. Aspek Pengendalian Diri

Tangney, Baumeister, dan Boone dalam Ursia dan Siaputra menyebutkan lima aspek pengendalian diri, yaitu:

- 1) *Self discipline*, yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal ini berarti individu mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu dengan *self discipline* mampu menahan dirinya dari hal-hal lain yang dapat mengganggu konsentrasinya.

²⁴ Ramadona Dwi Marsela, dkk, “Kontrol Diri: Definisi dan faktor”, *Journal Of Innovative Counseling*, 3 No. 2 (2019): 66 diakses pada 13 Oktober 2020 https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/download/567/297&ved=2ahUKEwiYrJmP7LLsAhWH7HMBH SATB3AQFjADegQIBhAB&usq=AOvVaw3c6 EzDKHVVHznGE 7tcer

- 2) *Deliberate* atau *nonimpulsive*, yaitu kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati-hati, dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu sedang bekerja, ia cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong *nonimpulsive* mampu bersifat tenang dalam mengambil keputusan dan bertindak.
- 3) *Healthy habits*, yaitu kemampuan mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu. Oleh karena itu, individu dengan *healthy habits* akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya meskipun hal tersebut menyenangkan. Individu dengan *healthy habits* akan mengutamakan hal-hal yang memberikan dampak positif bagi dirinya meski dampak tersebut tidak diterima secara langsung.
- 4) *Work ethic* yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri mereka di dalam layanan etika kerja. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik tanpa dipengaruhi oleh hal-hal di luar tugasnya meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Individu dengan *work ethic* mampu memberikan perhatiannya pada pekerjaan yang sedang dilakukan.
- 5) *Reliability*, yaitu dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Individu ini secara konsisten akan mengatur perilakunya

untuk mewujudkan setiap perencanaannya.²⁵

5. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas. Sementara dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di Perguruan Tinggi.²⁶

Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan

²⁵ Nela Regar Ursia, dkk, “Prokrastinasi akademik dan self Kontrol pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya”, *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17 No. 1, (2013): 4 diakses pada 2 Februari 2020 <http://hubsasia.ui.ac.id/download/article/178>

²⁶ Aprelia Zelika, “Persepsi Tentang Perayaan Pengucapan Syukur Minahasa (Studi Komunikasi Antar Budaya pada Mahasiswa Luar Sulawesi Utara di Fispol UNSRAT), *e-jurnal Acta Diuma*, 6 No. 1, (2017) diakses pada 17 Oktober 2020 <https://media.neliti.com/media/publications/89668-ID-persepsi-tentang-perayaan-pengucapan-syu.pdf>

penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat, (UU RI Nomor 12 tahun 2012).²⁷

Siswoyo dalam Zelika mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi. Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18 sampai 25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada 19 masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup.²⁸

b. Peran Mahasiswa

Sadli dalam Rosita menjelaskan bahwa, seorang mahasiswa memiliki peranan yang penting bagi bangsa. Berikut yang menjadi tugas mahasiswa sebenarnya, yaitu:

²⁷ Ch Wariah, dkk, *Jurnal sosial-Humaniora*, Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 5 No. 1 (2014): diakses pada 17 oktober 2020 <http://e-jurnal.unisda.ac.id/index.php/MADANI/article/download/938/526>

²⁸ Aprelia Zelika, "Persepsi Tentang Perayaan Pengucapan Syukur Minahasa (Studi Komunikasi Antar Budaya pada MahasiswaLuar Sulawesi Utara di Fispol UNSRAT)", *e-jurnal Acta Diuna*, 6 No. 1, (2017) diakses pada 17 Oktober 2020 <https://media.neliti.com/media/publications/89668-ID-persepsi-tentang-perayaan-pengucapan-syu.pdf>

- 1) *Guardian of Value*. Mahasiswa sebagai penjaga nilai-nilai masyarakat yang kebenarannya mutlak: kejujuran, keadilan, gotong royong, integritas, empati dan lainnya.
- 2) Agen Perubahan (*Agent of Change*). Mahasiswa juga sebagai penggerak yang mengajak seluruh masyarakat untuk bergerak dalam melakukan perubahan kearah yang lebih baik lagi, dengan melalui berbagai ilmu, gagasan, serta pengetahuan yang mahasiswa miliki.
- 3) *Moral Force*. Mahasiswa sebagai *moral force* diharuskan untuk memiliki moral yang baik. Tingkat intelektual seorang mahasiswa akan disejajarkan dengan tingkat moralitasnya. Ini yang menyebabkan mahasiswa menjadi kekuatan dari moral bangsa yang diharapkan dapat menjadi contoh dan penggerak perbaikan moral pada diri sendiri khususnya dan masyarakat.
- 4) *Social Control*. Mahasiswa melalui kemampuan intelektual, kepekaan sosial serta sikap kritisnya, diharapkan mahasiswa mampu menjadi pengontrol sebuah kehidupan sosial pada masyarakat dengan cara memberikan saran, kritik serta solusi untuk permasalahan sosial masyarakat ataupun bangsa.²⁹

²⁹ Rosita, dkk, “Peranan Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah dalam Membentuk Karakter Islam Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Purwokerto”, *Prosiding Seminar Nasional*, (2019), 205 diakses pada 17 Oktober 2020 <http://digital.library.ump.ac.id/263/4/18.%20PERANAN%20IKATAN%20MAHASISWA%20MUHAMMADIYAH%20DALAM.pdf>

6. Skripsi

a. Pengertian Skripsi

Wiratha berpendapat, bahwa skripsi merupakan suatu karya tulis ilmiah hasil karya mahasiswa untuk menyelesaikan program S1. Skripsi tersebut ialah sebagai bukti kemampuan akademik mahasiswa, bahwa seorang mahasiswa benar memahami materi yang telah diberikan oleh dosen berkaitan dengan topik dan penelitian yang sesuai dengan program studi yang diambil. Skripsi disusun untuk memperoleh gelar sarjana strata satu. Skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan.³⁰

Sementara itu, definisi mahasiswa pada buku panduan penulisan skripsi IAIN Kudus, Skripsi adalah karya ilmiah wajib dan harus diselesaikan mahasiswa program sarjana Strata 1 sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan akhir jenjang akademiknya. Oleh karena itu dalam penulisan skripsi harus sesuai dengan pedoman penulisan karya ilmiah yang baik dan benar dan sesuai dengan bidang studi dan sesuai dengan kompetensi studi yang diambil.

Penyusunan skripsi menjadi suatu proses pembelajaran berupa penelitian yang dilakukan mahasiswa sebagai syarat menyelesaikan studinya. Topik penelitian yang diambil mahasiswa harus sesuai dengan program studi yang diambil. Proses penelitian dimulai dari penyusunan proposal skripsi sampai ke bagian skripsi dilaksanakan

³⁰ Tatan Z.M, "Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi," *Jurnal Formatif* 2 No. 1: 85, diakses pada 2 Desember 2019, <https://www.neliti.com/publication/234966/analisis-prokrastinasi-tugas-akhirsripsi>

mahasiswa dalam pengawasan dan arahan dosen pembimbing yang sudah ditentukan.³¹

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan hasil karya peneliti terdahulu mengenai permasalahan yang hampir sama yang diangkat oleh peneliti pada penelitian baru ini, sehingga penulis dapat lebih mudah memahami teori yang digunakan untuk mengkaji penelitian. Dari penelitian terdahulu, penulis menemukan penelitian dengan judul yang hampir sama seperti judul penelitian penulis. Namun bukan berarti penulis mengambil secara utuh pembahasan pada penelitian terdahulu tersebut, melainkan penulis mengangkat beberapa penelitian sebagai referensi dan sebagai bahan kajian pada penelitian penulis. Berikut beberapa penelitian terdahulu berupa jurnal terkait dengan penelitian yang dilakukan penulis. Adapun hasil penelitian terdahulu yaitu:

Pertama, Friandry W Thoomaszen dan Murtini dengan judul “Manajemen Stress untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama”.³² Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, dan penelitian ini lebih fokus pada gangguan kecemasan yang dialami siswa serta bagaimana cara menghadapi kecemasan. Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Friandry W Thoomaszen dan Murtini, sama-sama

³¹ Pedoman Penyelesaian Tugas Akhir Program Sarja (Skripsi), IAIN kudus, 2018, 1.

³² Friandry W Thoomaszen dan Murtini, “Manajemen Stress untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah menengah Pertama,” *Humanitas* 11 no. 2, diakses pada 1 Oktober, 2019, <https://neliti.com/publication/24670/manajemen-stres-untuk-menurunkan-kecemasan-menghadapi-ujian-nasional-siswa-sekola>

menggunakan manajemen stress yang dalam penelitian ini disebutkan sebagai pengelolaan stress. Sedangkan penelitian yang peneliti teliti lebih fokus pada pengelolaan stress yang dilakukan mahasiswa sebagai pengendalian diri selama mengerjakan skripsi.

Kedua, Nindya wijayanti dengan judul “Strategi Coping Menghadapi Stress dalam Menyusun Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan”.³³ Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dengan metode kuantitatif peneliti berusaha menjelaskan angka presentasi tingkat stress mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi dan dikelompokkan berdasarkan kesulitan-kesulitan yang dihadapi. Persamaan penelitian Nindya wijayanti, sama-sama menggunakan metode *coping* untuk menghadapi stress dalam menyelesaikan skripsi, namun penelitian terbaru ini berusaha menarasikan stress yang dialami mahasiswa serta kemampuan mengelola stress sebagai upaya mengendalikan diri mahasiswa selama proses mengerjakan skripsi.

Ketiga, Eka Putri Wahyuningtiyas S, Siti Suminarti F, Sofa Amalia dengan judul “Hubungan Manajemen Stress dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”.³⁴ Penelitian ini

³³ Nindya Wijayanti, “Strategi Coping Menghadapi Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan” (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta, 2013), diakses pada 22 September, 2019, <https://eprints.uny.ac.id/10069/>

³⁴ Eka Putri Wahyuningtiyas, dkk, “Hubungan Manajemen Stres dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi”, *Jurnal RAP UNP* 10 No. 1 (2019): diakses pada 9 Nobeber, 2019, <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/psikologi/article/view/105006>

menggunakan metode kuantitatif, mengetahui hubungan antara manajemen stres dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Prokrastinasi itu sendiri adalah lebih mengutamakan hal-hal yang kurang penting sehingga hal penting terbengkalai. Persamaan dengan penelitian terbaru ini terletak pada materi manajemen stress atau pengelolaan stress, dimana peneliti berusaha mencari tahu kemampuan pengelolaan stress yang mahasiswa selama mengerjakan skripsi.

Keempat, Shofoyanti Nur Zuama, dengan judul “Kemampuan Mengelola Stress Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program studi PG PAUD”. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode wawancara dan observasi yang sama seperti penelitian yang tengah peneliti kerjakan. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang tengah peneliti kerjakan yaitu terletak pada obyek penelitian, dimana pada penelitina terdahulu ini, peneliti mengmabil mahasiswa PG PAUD yang tidak mendapat materi konseling selama masa perkuliahan untuk dijadikan obyek penelitan. Dalam penelitian ini peneliti berusaha memaparkan gejala-gejala stress yang di rasakan mahasiswa skripsi, serta menjelaskan cara mahasiswa mengelola stress dengan baik.³⁵

Kelima, I Made Afryan Susane L dengan judul “Hubungan Tingkat Stress Terhadap motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat akhir di Fakultas

³⁵ Shofiyatun Nur Zuama, “Kemampuan Mengelola Stress Akademik pada Mahasiswa yang sedang skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD”, *Jurnal Kreatif Taduloka*, (2014): diakses pada 17 Oktober 2020 <http://media.neliti.com/media/publication/123139-HD-kemampuan-mengelola-stress-akademik-pada.pdf>

Kedokteran Universitas Lampung”³⁶. Berbeda dengan penelitian yang tengah peneliti kerjakan, penelitian terdahulu ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengukur tingkat stress yang dirasakan mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi. peneliti berusaha mengukur tingkat stress mahasiswa serta motivasinya mengerjakan skripsi walaupun tengah merasakan stress. Sementara dalam penelitian yang tengah peneliti kerjakan ini, peneliti berusaha menjabarkan apa saja faktor yang mempengaruhi stress mahasiswa skripsi.

C. Kerangka Berpikir

Bagan dibawah, menjelaskan bahwa skripsi yang dikerjakan mahasiswa semester akhir sangat mempengaruhi kondisi psikis mahasiswa. Stress yang ditimbulkan dari tekanan ketika menyelesaikan skripsi bermula dari pikiran dan tercermin melalui emosi yang tampak, sehingga memunculkan perilaku yang dapat dinilai. Stress yang dialami mahasiswa bisa saja bermuara kearah negatif, sehingga mahasiswa membutuhkan pengelolaan stress sebagai pengendalian diri untuk stress dari segala macam tekanan yang dirasakan ketika proses penyusunan skripsi tersebut. Dari pengelolaan stress yang baik tersebut diharapkan mahasiswa dapat mengarahkan stress yang tengah dirasakannya menuju arah yang positif, seperti lebih giat mengerjakan skripsi agar dapat terselesaikan tepat waktu.

³⁶ I Made Afryan Susane L, “Hubungan Tingkat Stress Terhadap motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”, (Skripsi, Universitas Lampung, 2017): diakses pada 18 Oktober 2020 <https://id.123dok.com/document/4zp702rz-hubungan-motivasi-mahasiswa-menyelesaikan-mahasiswa-fakultas-kedokteran-universitas.html>

Gambar 2.1 Kerangka Berfikir

