

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus

Keberadaan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus, tidak terlepas dari sejarah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Kudus, yang merupakan bagian dari sejarah panjang berdirinya Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri di Indonesia yaitu Institut Agama Islam Negeri. Selain sebagai lembaga pendidikan, keberadaan IAIN juga sebagai bentuk perjuangan di Indonesia utamanya dalam kegiatan Dakwah Islamiyah.

Berdirinya STAIN Kudus adalah sebagai bukti nyata perjuangan dakwah Islam khususnya di Jawa Tengah. Namun, beberapa pihak memahami, dakwah islamiyah tidak hanya cukup dengan ceramah, tapi juga dibutuhkan lembaga pendidikan yang khusus mengkaji permasalahan mengenai agama yang berkembang seiring perkembangan zaman serta pengembangan keilmuan islam.

Sebagai bentuk penghargaan ketika pemerintahan Indonesia berpusat di Yogyakarta, pemerintah mendirikan Perguruan Tinggi Negeri di Yogyakarta. Awalnya perguruan tinggi tersebut adalah Perguruan Tinggi Swasta yang dikhususkan kalangan nasional, namun setelah melewati proses panjang perguruan tinggi swasta tersebut diresmian menjadi perguruan tinggi negeri yang sekarang lebih dikenal dengan Universitas Gajah Mada. Sementara itu bagi

masyarakat Islam didirikan Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) di Yogyakarta yang adopsi dari Fakultas Agama Universitas Islam Indonesia yang notabeneanya adalah Perguruan Tinggi Swasta. Sementara di tahun 1960 didirikan Akademi Dinas Ilmu Agama (ADIA) di Jakarta digabung menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN), dengan nama al-Jami'ah al-Islamiyah al-Hukumiyah. IAIN yang awalnya hanya ada satu di Yogyakarta dan seiring berjalannya waktu dengan perguruan tinggi semakin berkembang di seluruh Indonesia.

Yayasan Kesejahteraan Daerah (YKD) pada tahun 1963 mendirikan Perguruan Tinggi Ilmu Ekonomi yang saat ini lebih dikenal dengan nama Universitas Muria Kudus dan Sekolah Tinggi Agama Islam yang kemudian menjadi Fakultas Tarbiyah. Untuk kelancaran operasional nya Fakultas Tarbiyah menginduk ke IAIN Sunan Kalijaga. Tahun 1969 kemudian menyusul berdirinya Fakultas Ushuluddin. Pada tahun 1970 tepatnya pada tanggal 6 April Menteri Agama mengeluarkan surat keputusan Nomor 30 Tahun 1970, mengenai Fakultas Ushuluddin yang diubah menjadi perguruan tinggi negeri, pada waktu yang bersamaan, Fakultas Tarbiyah alihkan ke IAIN Walisongo Semarang yang sekarang sudah menjadi UIN dan Fakultas Ushuluddin tetap di Kudus sebagai Fakultas Daerah dari IAIN Walisongo Semarang.

Tahun 1987 BAPENI membeli sebidang tanah seluas 1900 M². Pada tahun 1998 BAPENI menambah lagi lahan seluas 4000 M². Jadi luas seluruhnya ada 1.7900 ha. Tahun 1992 keluarlah Keputusan Menteri Agama Nomor 170 tahun 1992 yang

merelokasi Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo di Kudus ke Surakarta. Melalui proses serta pertimbangan yang rinci kebijakan Rektor IAIN Walisongo Semarang, didapatkannya ijin untuk menyelenggarakan Jurusan Perbandingan Agama di Kudus, yang saat itu adalah salah satu Jurusan dari Fakultas Ushuluddin IAIN Walisongo Semarang. Disamping menjalankan perannya sebagai sebuah lembaga pendidikan Fakultas Ushuluddin Kudus (yang telah direlokasi). Pimpinan Fakultas mengusulkan kepada Menteri Agama melalui Rektor IAIN Walisongo agar didirikan lembaga perguruan tinggi di kudus, sedikit berbeda dengan Fakultas yaitu Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri.

Keluarnya surat edaran dari Dirjen BINBAGA pada tanggal 23 Agustus 1996 Nomor : EIII/OT.00 /A2/1804/1996 tentang Penyiapan Bahan untuk Penataan Kelembagaan yang ditujukan kepada Rektor dan Dekan Fakultas Daerah (di luar induk) di Indonesia untuk menyiapkan syarat-syarat serta persiapan yang harus dipenuhi sebagai dokumen awal Rencana Pendirian Sekolah Tinggi yang berisi :

- a. Proposal pendirian IAIN/Sekolah Tinggi
- b. Rencana induk pengembangan dan master plan
- c. Status IAIN/Sekolah Tinggi
- d. Naskah akademik.

Bermula dari perintah Dirjen tersebut, maka sebagai sebuah lembaga (Fakultas Ushuluddin) yang sudah direlokasi, seakan menemukan angin segar sekaligus tantangan yang harus dijawab. Maka sebagai langkah

awal Drs. H. Muslim A. Kadir, MAI, selaku PLH. Dekan mengadakan rapat pimpinan Fakultas yang waktu itu pejabatnya hanya terdiri dari PLH Dekan, Wakil PLH. Dekan (Drs. H. Abu Djadin Taufiq), Ketua Jurusan (Drs. H. Isbatul Haqqi A. Ghani), Kabag. TU (Drs. H. Ahmad Fauzan), Kasub Bag. Akademik dan Kemahasiswaan (Drs. Supa'at), dan Kasub Bag. Umum (Drs. Sobrowi), rapat memutuskan untuk membentuk Panitia Kecil sekaligus sebagai Panitia Pendiri.

Surat dari Dirjen BINBAGA Islam Departemen Agama RI keluar pada tanggal 26 Nopember 1996, yang berisi jawaban tentang Proposal Pendirian STAIN Kudus yang merujuk surat dari Dirjen DIKTI DEPDIKBUD Nomor : 2909/p/T/96, intinya surat tersebut berisi Persetujuan Perubahan Pendirian 37 Fakultas Daerah menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri. Dan berita baiknya adalah STAIN Kudus masuk dalam urutan tersebut, tepatnya diurutan 14, berita tersebut tentunya menjadi berita yang amat membahagiakan bagi segenap anggota keakademikan Fakultas Ushuluddin Kudus.

STAIN yang semakin berkembang dan semakin terlihat di masyarakat, namun belum mempunyai landasan yuridis yang lebih kuat, maka langkah selanjutnya adalah memenuhi permintaan dari Dirjen BINBAGA Islam Nomor: E/PP.00.9/AZ/438/97. Selanjutnya yaitu pada tanggal 13 Maret 1997 yang ditujukan kepada semua Pimpinan Fakultas Daerah untuk mengambil langkah-langkah agar menyusun rencana pengembangan ketenagaan, pengembangan Jurusan, program pengembangan perpustakaan dan literatur, rencana pengembangan kampus, Master Plan

serta penataan fisik kampus dan rencana anggaran.

Akhirnya, pada bulan Maret 1997 keluarlah Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 1997 tentang Pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri. Kemudian disusul dengan Keputusan Menteri Agama Nomor: E/125/1997 tentang Pengangkatan Drs. H. Muslim A. Kadir, MAI sebagai Pjs. Ketua STAIN Kudus dengan tugas yang cukup berat yaitu menjadi pimpinan serta meneruskan perjuangan pengembangan STAIN Kudus. Kemudian disusul Keputusan Menteri Agama Tahun 1997 tentang Struktur Organisasi STAIN Kudus dan SK Menteri Agama Nomor 383 Tahun 1997 tentang Kurikulum STAIN dan secara teknis, keluar Surat Dirjen BINBAG Islam Departemen Agama RI Nomor: E/136/1997 yang mengatur tentang Status dan Fakultas Daerah menjadi STAIN.

Pemimpin STAIN Kudus dengan ketua Dr. h. Fathul Mufid, M.S.I., pada tahun 2014 mengajukan proposal perubahan kelembagaan yang mulanya Sekolah Tinggi menjadi Institut. Setelah melalui serangkaian proses, pada tahun 2018 melalui peraturan presiden Nomor 27 Tahun 2018 tanggal 7 April 2018 STAIN Kudus resmi menjadi Institut Agama Islam Negeri Kudus serta melalui keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor B.II/3/15450 tanggal 18 April menyatakan bahwa Dr. H. Mudakir. M.Ag, sebagai Rektor IAIN Kudus. Berdesarkan persetujuan Menteri Pemberdayaan Aparatur Negara dan Reformasi Birokrasi No. B.II/811/M.KT.01/2018 dan peraturan Menteri Agama No. 33 Tahun 2018 tentang organisasi dan tata kerja IAIN Kudus,

IAIN Kudus memiliki lima Fakultas, yaitu Fakultas Tarbiyah, Fakultas Syari'ah, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Ushuluddin, Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Selain itu, IAIN Kudus memiliki Program Pasca Sarjana yang terdiri dari tiga program studi yaitu, program studi Manajemen Pendidikan Islam, Program Studi Ekonomi Syari'ah, dan Program Studi hokum Keluarga Islam.¹

2. Lokasi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus dapat dikatakan satu satunya Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN) diwilayah Pantai Utara (Pantura) bagian timur Jawa Tengah yang lokasinya dikelilingi oleh 7 (tujuh) kabupaten yaitu kabupaten Kudus, Kabupaten Jepara, Kabupaten Demak, Kabupaten Pati, Kabupaten Grobogan, Kabupaten Rembang, Kabupaten Blora dan juga kabupaten Tuban Jawa Timur.

Letak geografis Institut Agama Islam Negeri (IAIN) kudu berlokasi di Desa Ngembal Rejo tepatnya dijalan Conge Ngembal Rejo, PO BOX 51 Bae Kudus. Gedung perkuliahan sendiri dibagi menjadi dua, bagian barat dan bagian timur. Kampus bagian barat dipergunakan sebagai gedung perkuliahan, gedung fakultas Dakwah dan komunikasi islam, fakultas ekonimi dan bisnis islam, musholla dan kantor-kantor pusat kemahasiswaan (DEMA, SENAT, HMJ, UKM) dan lain sebagainya. Sedangkan kampus timur dipergunakan sebagai gedung rektorat, gedung laboratorium, masjid, gedung

¹ Bagian Akademik IAIN Kudus, 2020.

perkuliahan, lapangan, gedung pasca sarjana, perpustakaan, dan lain sebagainya.

3. Program dan Kurikulum S1

IAIN Kudus mempunyai beberapa program bagi mahasiswa S. 1 diantaranya sebagai berikut:

a. Fakultas Tarbiyah

- 1) S1 Pendidikan Agama Islam (PAI)
- 2) S1 Pendidikan Bahasa Arab (PBA)
- 3) S1 Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)
- 4) S1 Pendidikan Islam Anak Usia Dini (PIAUD)
- 5) S1 Tadris Bahasa Inggris
- 6) S1 Tadris Biologi
- 7) S1 Tadris Matematika
- 8) S1 Tadris IPA
- 9) S1 Tadris IPS
- 10) S1 Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI)

b. Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam

- 1) S1 Ekonomi Syari'ah (ES)
- 2) S1 Manajemen Bisnis Syari'ah (MBS)
- 3) S1 Perbankan Syari'ah
- 4) S1 Akuntansi Syari'ah

c. Fakultas Syariah

- 1) S1 Ahwal Syakhshiyah (AS)/Hukum Islam
- 2) S1 Manajemen Zakat dan Wakaf (MZW)
- 3) S1 Hukum Ekonomi Syari'ah

d. Fakultas Ushuluddin

- 1) S1 Ilmu al-Qur'an dan Tafsir (IQT)
- 2) S1 Ilmu Aqidah (IA)
- 3) S1 Tasawuf dan Psikoterapi Islam (TPI)
- 4) S1 Ilmu Hadis (IH)

e. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi

- 1) S1 Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)
- 2) S1 Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI)
- 3) S1 Manajemen Dakwah (MD)
- 4) S1 Pengembangan Masyarakat Islam (PMI)
- 5) S1 Pemikiran Politik Islam (PPI)²

4. Struktur Organisasi

REKTOR DAN WAKIL KETUA
REKTOR

: Dr. H. Mundakir, M.Ag.

WAKIL REKTOR I (Bidang
Akademik dan Pengembangan Lembaga) :

Dr. Supa'at, M.Pd.

WAKIL REKTOR II (Bidang
Administrasi Umum, Perencanaan dan
Keuangan) :

Dr. Nor Hadi, S.E., M.Si., Akt.

WAKIL REKTOR III (Bidang
Kemahasiswaan
dan Kerjasama) :

Dr. H. Ihsan, M.Ag.

Struktur organisasi Fakultas Dakwah
Dan Komunikasi Islam tahun 2020/2021:

DEKAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI
ISLAM :

Dr. Masturin, M.Ag

Kepala Biro AUAK

: Dr. H. Karsa Sukarsa, M.M

WAKIL DEKAN I Bidang Akademik,
Kemahasiswaan,Kelembagaan dan

² “Profil IAIN Kudus” diakses pada 13 Februari, 2020 <https://www.iainkududs.ac.id/>

Kerja Sama

: Dr. Saliyo, S.Ag., M.Si.

WAKIL DEKAN II Bidang

Administrasi Umum, Perencanaan, dan
Keuangan

: Dr. H. Zumrodi, M.Ag.

Plt. KABAG TU Dakwah dan Komunikasi
Islam

: Hj. Nurlaila Khusna, S.E

KASUBBAG Administrasi Umum dan
Keuangan Dakwah dan Komunikasi Islam

: Kanti Santiko, S.E

KASUBBAG Akademik, Kemahasiswaan,
dan Alumni Dakwah & Komunikasi Islam

: Dwi Muntinah, S.E.Sy.

KETUA PRODI KPI

: Dr. H. Ahmad Zaini, Lc, M.S.I.

KETUA PRODI PPI

: Siti Malaiha Dewi, S.Sos.,M.Si.

KETUA PRODI BKI

: Dr. M. Nur Ghufro, S.Ag, M.SI

KETUA PRODI PMI

: Farid Khoeroni, S.Pd.I., M.S.I.

KETUA PRODI MD

: Dr. Mas'udi, S.Fil.I., M.A.³

5. Fasilitas

- a. Laborat Bahasa
- b. Laborat Komputer
- c. Laborak micro teaching
- d. Laborat Mini Bank
- e. Perpustakaan
- f. Sarana Olahraga
- g. Masjid
- h. Poliklinik
- i. Ma'had Al Jamiah⁴

³Bagian akademik IAIN Kudus, 2020.

6. Visi, Misi, dan Tujuan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus

a. Visi

Menjadi perguruan tinggi Islam unggul di bidang pengembangan ilmu Islam terapan.

b. Misi

Menyelenggarakan tridharma perguruan tinggi untuk menghasilkan sarjana dengan keilmuan Islam yang humanis, aplikatif, dan produktif..

c. Tujuan

- 1) Memberikan akses pendidikan tinggi yang terjangkau dan berkualitas bagi masyarakat;
- 2) Menghasilkan karya penelitian yang tepat guna dan berdaya guna untuk menyelesaikan permasalahan akademis dan sosial keagamaan bagi kepentingan keindonesiaan dan kemanusiaan; dan
- 3) Menghadirkan karya pengabdian yang kreatif, inovatif, dan solutif atas persoalan keagamaan, kemasyarakatan dan kebangsaan.⁵

B. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan dokumentasi yang dilakukan oleh peneliti di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus pada 11 Februari 2020 sampai dengan bulan Maret 2020 peneliti memperoleh data mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stress mahasiswa

⁴ “Profil IAIN Kudus” diakses pada 13 Februari, 2020 <https://www.iainkududs.ac.id/>

⁵“Profil IAIN Kudus” diakses pada 23 Februari, 2020 <http://iainkudus.ac.id/temp/u01/profil.php>

semester VII Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang tengah mengerjakan skripsi.

1. Faktor yang mempengaruhi stress pada mahasiswa semester VII Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus

Skripsi merupakan salah satu bentuk karya tulis ilmiah, yang mana skripsi tersebut adalah sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana Strata 1. Namun, dalam proses penyusunannya, seringkali mahasiswa mengalami banyak hal semakin lama menjadi tekanan serta tuntutan sampai batas kemampuannya.

Berdasarkan wawancara dengan beberapa mahasiswa semester VII yang tengah mengerjakan skripsi, peneliti menemukan beberapa faktor yang mempengaruhi stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Tekanan tersebut bisa hal-hal yang berhubungan langsung dengan skripsi atau hal-hal di luar skripsi yang juga dijadikan sebagai sumber stress.

a. Sumber Stress yang Berkaitan Langsung dengan Skripsi

Sumber-sumber stress yang berkaitan langsung dengan skripsi yaitu, *pertama* hal-hal yang berkaitan dengan penentuan lokasi penelitian. Menurut Retno Santika, untuk skripsi beberapa tahun terakhir ini, mahasiswa bimbingan konseling diarahkan untuk tidak mengambil lokasi penelitian di sekolah, sedangkan skripsi kakak tingkat sebelumnya lebih banyak mengambil lokasi penelitian di sekolah. Sehingga, mahasiswa merasa kurang mendapat

referensi dari kakak tingkat yang telah lebih dulu melewati skripsi.⁶

Kedua, kesulitan dalam mencari referensi. Mahasiswa harus mencari landasan teori untuk bab dua dalam skripsinya, namun, seringkali mahasiswa merasa kesulitan dalam mencari buku. IAIN Kudus sudah memberi fasilitas perpustakaan agar mahasiswa mudah mencari referensi, namun terkadang buku yang sangat di perlukan sedang dipinjam mahasiswa lain, atau hanya ada satu buku sehingga di simpan di tandon dan tidak bisa di pinjam. Untuk meminjam buku pun, mahasiswa dibatasi maksimal meminjam dua buku, padahal untuk bab dua sendiri membutuhkan referensi yang tidak sedikit. Akhirnya beberapa mahasiswa memutuskan untuk membeli buku, namun sistem membeli buku tersebut *pre-order*, sehingga harus menunggu beberapa saat baru buku tersebut diterima. Selama menunggu buku, banyak waktu kosong yang terbuang dan justru tidak digunakan untuk mengerjakan skripsi. Skripsi yang terbengkalai seringkali menjadi beban karena tidak ada kemajuan.⁷ Dian Safitri juga menambahkan, kesulitan dalam mencari referensi sangat ia rasakan karena ketersediaan buku di perpustakaan

⁶ Retno Santika, wawancara oleh penulis, 27 Februari, 2020, wawancara 12, transkrip

⁷ Siti Zumaroh , wawancara oleh penulis, 25 Februari, 2020, wawancara 10, transkrip

kurang relevan, karena kebanyakan buku yang ada adalah buku-buku lawas.⁸

Alma Umi Salamah juga menambahkan, selama mengerjakan skripsi ia lebih sering mencari referensi melalui media internet, berupa jurnal atau skripsi *online*, namun juga tidak mudah mendapatkan referensi dari media *online* tersebut, sering kali ketika akan mulai *mendownload* jaringan tidak mendukung atau link yang tersedia tidak aman.⁹

Ketiga, pedoman penulisan skripsi yang baru. Pada pedoman penulisan skripsi bagian penulisan daftar pustaka memang tidak berubah, namun untuk penulisan catatan kaki, ada beberapa urutan yang berubah, sehingga mahasiswa harus membaca ulang dan mengingat pedoman penulisan skripsi yang baru. Hal tersebut menjadi beban tersendiri karena dianggap menambah tugas dalam penyusunan skripsi.¹⁰ Walaupun ada beberapa mahasiswa yang mengeluh tentang pedoman penulisan skripsi yang baru, ada juga mahasiswa yang tidak mempermasalahkan hal tersebut, Dwi Noor Hakiki beranggapan bahwa buku pedoman penulisan skripsi sudah menjelaskan secara rinci, mengenai aturan penulisan dalam skripsi,

⁸ Dian Safitri, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 6, transkrip

⁹ Alma Umi Salamah, wawancara oleh penulis, 15 Februari, 2020, wawancara 1, transkrip

¹⁰ Muhammad Abdul Rohim, wawancara oleh penulis, 15 Februari, 2020, wawancara 2, transkrip

serta tidak terlalu memberatkan karena tidak terlalu beda jauh dengan aturan yang lama.¹¹

Keempat, keluhan mahasiswa terbanyak karena seringnya revisi. Revisi dianggap sebagai momok sangat menakutkan, dimana mahasiswa harus mengulang lagi, padahal ia sudah optimis dengan tulisannya dan pada akhirnya akan dicoret-coret oleh dosen pembimbing. Revisi yang menumpuk seringkali membuat mahasiswa pesimis dan justru tidak mengerjakan skripsi atau memilih menghindari skripsi dengan alasan-alasan lain. Sebagian mahasiswa tetap mengerjakan skripsi dengan segera meskipun pada bimbingan sebelumnya ia merasa kalut karena revisi yang terlalu banyak. Efa Yuhaida mengatakan, bahwa ia selalu merasa cemas ketika melakukan bimbingan skripsi, khawatir apa bila skripsi yang sudah ia buat nantinya harus di revisi.¹²

Kelima, dosen pembimbing yang sulit ditemui. Dosen yang sulit ditemui menjadi salah satu sumber stress mahasiswa. Alma Umi salamah mengatakan, untuk bimbingan skripsi, ia harus menunggu dari pagi sampai dosen pembimbing skripsinya ada, karena ketika janjian, sang dosen tidak

¹¹ Dwi Noor Hakiki, wawancara oleh penulis, 16 Februari, 2020, wawancara 3, transkrip

¹² Efa Yuhaida, wawancara oleh penulis, 19 Februari, 2020, wawancara 9, transkrip

memberikan batasan waktu yang tepat.¹³ Terkadang ada beberapa dosen yang sering bepergian ke luar kota, sehingga sempitnya waktu untuk bimbingan membuat mahasiswa merasa tertinggal dari mahasiswa lain, menjadikan mahasiswa tersebut stress. Ulil Albab mengeluhkan tentang sulitnya menemui dosen pembimbing dapat membuatnya malas mengerjakan skripsi, karena pada awalnya ia sudah bersemangat untuk mengkonsultasikan hasil kerjanya namun tiba-tiba dosen pembimbing yang tidak bisa ditemui membuatnya merasa kecewa.¹⁴

Keenam, sulit ketika akan melakukan penelitian. Melaksanakan penelitian disuatu instansi tentunya membutuhkan surat pengantar dari pihak kampus, dan menunggu surat tersebut tidaklah sebentar, kurang lebih satu minggu, sehingga dalam waktu tersebut tidak mengerjakan apa-apa. Ketika sudah mendapatkan surat pengantar untuk melaksanakan penelitian, masih ada halangan, karena setiap orang memiliki kesibukan, terkadang merasa enggan untuk diwawancarai, sehingga data yang didapat kurang maksimal.¹⁵

¹³Alma Umi Salamah , wawancara oleh penulis, 15 Februari, 2020, wawancara 1, transkrip

¹⁴ Ulil Albab, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 5, transkrip.

¹⁵ Dwi Noor Hakiki, wawancara oleh penulis, 16 Februari, 2020, wawancara 3 , transkrip

b. Sumber Stress yang Tidak Berkaitan Langsung dengan Skripsi

Stressor yang tidak berkaitan langsung dengan skripsi adalah hal-hal diluar akademik yang menjadi beban mahasiswa sehingga menjadikan mahasiswa tidak segera menyelesaikan tugas akhirnya. Stressor yang berasal dari luar akademik yaitu:

Pertama, pertanyaan mengenai skripsi. Keluarga sering bertanya mengenai perkembangan skripsi. Seringkali keluarga terutama orang tua bertanya mengenai perkembangan skripsi, pertanyaan-pertanyaan yang sering dilontarkan tersebut diantaranya, “kapan wisuda?”, “Sudah sampai mana skripsi?” atau “kapan selesai?” Pertanyaan semacam itu sering kali membuat pesimis. Niat orang tua bertanya memang baik, menunjukkan rasa kepedulian mereka, namun tanpa disadari pertanyaan tersebut menjadi sebuah tuntutan yang harus dipenuhi. Pertanyaan yang berkaitan dengan skripsi memang sangat sensitif, terlebih jika yang bertanya adalah orang tua. Anida Ukhtiya Arfa menjelaskan, secara tidak langsung orang tuanya ingin ia segera menyelesaikan kripsinya, karena di saat yang bersamaan saudaranya juga tengah mengerjakan skripsi, sehingga ia dituntut untuk lebih dulu selesai dari saudaranya tersebut.¹⁶ Berbeda dengan Nailatus Sa’diyah, keluarganya justru

¹⁶ Anida Ukhtiya Arfa, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 4, transkrip

lebih bisa mengerti dengan tidak bertanya mengenai skripsi, justru temannya yang sering bertanya mengenai perkembangan skripsinya, hal tersebut sering membuatnya jengah dan kepikiran.¹⁷

Kedua, menentukan target kelulusan. Umumnya, semua mahasiswa memberikan target untuk lulus, namun ada juga mahasiswa yang justru tertekan karena memberikan target tersebut. Rina Asmawati menuturkan, pertanyaan-pertanyaan tentang skripsi yang terus berulang semakin menjadi beban, sehingga menetapkan target kelulusan untuk diri sendiri dengan memforsir tenaga, begadang untuk revisi, justru membuat kondisi tubuh tidak baik, dan pada akhirnya proses mengerjakan skripsi harus ditunda, dan justru mejadi beban tambahan. Tapi jika tidak diberi target, maka dalam proses mengerjakannya akan tidak berarah dan lama selesai.¹⁸ Selain itu, memberikan target sementara diwaktu yang direncanakan belum mencapai target maka akan menjadikan mahasiswa tertekan.

Hindun Khasanah menambahkan, ketika mengetahui teman satu angkatan yang sudah lebih dulu mengerjjakan skripsi hingga munaqosyah terlebih dahulu, ada rasa sedikit iri karena merasa tersaingi.

¹⁷ Nailatus Sa'diyah, wawancara oleh penulis, 27 Februari, 2020, wawancara 11, transkrip

¹⁸ Rina Asmawati, wawancara oleh penulis, 19 Februari, 2020, wawancara 7, transkrip

Menetapkan target kelulusan bukan semata-mata hanya tentang lulus tepat waktu. Mengerjakan skripsi dianggap sebagai sebuah perlombaan, sehingga yang paling cepat menyelesaikan skripsi adalah yang terbaik.¹⁹

Ketiga, kegiatan di luar akademik. Kebanyakan mahasiswa semester VII sudah tidak lagi mendapatkan mata kuliah, sehingga bisa lebih fokus mengerjakan skripsi. Namun, kenyataannya dengan tidak adanya jam kuliah tersebut banyak mahasiswa yang memanfaatkan waktunya untuk bekerja, atau beberapa yang masih mengikuti kegiatan organisasi yang cukup menyita waktu.

Seperti Maharani Zahrotul Hidayah, ia memutuskan bekerja di semester akhir karena selain untuk menambah uang saku ia juga sudah tidak memiliki jam kuliah. Namun, pekerjaannya tersebut membuat proses pengerjaan skripsinya sedikit terbengkalai, karena ia bekerja pagi sampai dengan sore, dan malamnya sudah kelelahan, sehingga sampai saat ini ia belum menyelesaikan proposal skripsinya.²⁰

Muhammad Abdul Rohman menambahkan, kegiatan di luar akademik seperti organisasi kemahasiswaan tidak terlalu

¹⁹ Hindun Khasanah, wawancara oleh penulis, 19 Februari, 2020, wawancara 8, transkrip

²⁰ Maharani Zahrotul Hidayah, wawancara oleh penulis, 3 Maret, 2020, wawancara 14, transkrip

mengganggu dalam hal pengerjaan skripsi, jika mahasiswa hanya mengikuti satu organisasi saja. Namun, ia mengikuti beberapa organisasi sehingga waktunya sebagian besar digunakan dalam organisasi, terlebih ia juga menjadi salah satu pengurus dalam organisasi tersebut. Sehingga, ketika ia sudah berencana untuk bimbingan belum ada materi yang dibimbingkan karena terlalu sibuk dengan organisasi.²¹

Keempat, selain sibuk kerja, kesibukan lain seperti membantu usaha orang tua juga sering kali membuat skripsi terbengkalai. Anida Ukhtiya Arfa, ia mengatakan sedikit kesulitan mengatur waktu untuk mengerjakan revisi, karena sering dimintai tolong oleh sang ibu membantu pesanan kue. Pesanan kue biasanya dalam jumlah banyak dan hampir setiap hari selalu ada pesanan, sedangkan ia tidak bisa menolak permintaan ibunya, dengan alasan tidak mau dianggap durhaka. Sehingga ia baru bisa mengerjakan revisi ketika tidak ada pesanan.²²

Kelima, stressor berikutnya yaitu berhubungan dengan alat yang digunakan untuk mengerjakan skripsi, yaitu laptop. Beberapa mahasiswa mengeluh karena pernah beberapa kali ketika akan digunakan laptop tiba-tiba *error*, dan tidak bisa dihidupkan lagi,

²¹ Muhammad Abdul Rohman, wawancara oleh penulis, 15 Februari, 2020, wawancara 2, transkrip

²² Anida Ukhtiya Arfa, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 4, transkrip

sehingga yang awalnya semangat akan mengerjakan skripsi menjadi malas.²³ Atau ketika sudah merevisi tapi ketika akan di print, file tugas tidak bisa dibuka.²⁴

Faktor stress yang dialami mahasiswa pada dasarnya itu sama, perbedaanya terdapat pada cara mahasiswa merespon tuntutan tersebut. Perbedaan respon tersebutlah yang menjadikan dampak yang dialami setiap individupun menjadi berbeda-beda. Beberapa mahasiswa menunjukkan gejala-gejala stress yang dialaminya. Gejala tersebut dapat berupa gejala fisik maupun psikologis.

Gejala fisik yang biasanya dirasakan mahasiswa yaitu sering tiba-tiba ingin buang air kecil sesaat sebelum bimbingan skripsi. Tangan berkeringat dan terasa dingin sering sekali di rasakan sebelum bimbingan, awalnya mengganggu, karena dengan gejala fisik yang dirasakan tersebut membuat semakin tidak berani untuk bertemu dosen pembimbing. Alma Umi Salamah menjelaskan, pertama kali bimbingan ia sangat ketakutan sampai gemetaran, sehingga harus di temani, karena tidak berani sendiri, namun setelah beberapa kali bimbingan ia sudah mulai berani sendiri walaupun masih merasa takut.²⁵ Namun, gejala fisik ini jarang dirasakan mahasiswa, mereka berangapan cukup mampu

²³ Mahfudz Asnawi, wawancara oleh penulis, 5 Maret, 2020, wawancara 15, transkrip

²⁴ Nailatus Sa'diyah, wawancara oleh penulis, 27 Februari, 2020, wawancara 11, transkrip

²⁵ Alma Umi Salamah, wawancara oleh penulis, 15 Februari, 2020, wawancara 1, transkrip

mengendalikan diri untuk mampu melaksanakan bimbingan skripsi.

Gejala psikologis seperti cemas, takut, khawatir, gejala-gejala macam itu sering dirasakan mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi utamanya ketika akan bimbingan dan setelah bimbingan ketika harus banyak revisi. Gejala psikologis tersebut muncul secara tiba-tiba disaat-saat tertentu. Ulil Albab menjelaskan, ia sering kali merasa cemas dan takut, khawatir jika yang sudah ia kerjakan selama ini harus diubah lagi karena ada yang salah atau banyak kekurangan. Padahal ia sendiri sadar, kecemasan-kecemasan tersebut hanya cemas yang tidak berdasar sehingga ia hanya perlu berpikir positif. Tetapi tetap saja ia masih selalu mengkhawatirkan hal-hal yang belum jelas.²⁶

Kebanyakan dari mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi selalu merasa takut dan cemas ketika akan melakukan bimbingan, hal tersebut sangatlah wajar, namun juga tidak bisa dihindari, karena bimbingan skripsi adalah hal wajib yang harus dilewati agar mendapat gelar sarjana. Bukan karena merasa takut kemudian menghindari bertemu dosen untuk bimbingan skripsi.²⁷

Gejala fisik maupun psikologis yang dirasakan sering kali diabaikan. Dari hasil pengamatan peneliti sewaktu dalam wawancara, kebanyakan mahasiswa sedikit

²⁶ Ulil Albab, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 5, transkrip

²⁷ Dosen Mata Kuliah Kesehatan Mental, wawancara oleh penulis, 19 Desember, 2019, wawancara 16, transkrip

enggan membicarakan perihal skripsi. Hindun Khasanah mengatakannya dengan jelas ia tidak suka ditanya mengenai skripsi karena takut tersaingi. Namun, kebanyakan mahasiswa enggan membicarakan skripsi karena memang pertanyaan tentang skripsi pada mahasiswa semester akhir sangatlah sensitif.²⁸

2. Pengelolaan stress yang dilakukan mahasiswa untuk mengendalikan diri dalam menyelesaikan tugas skripsi

Stress, biasanya selalu merujuk ke hal-hal negatif, orang-orang cenderung mengartikan stress sebagai perilaku negatif yang merugikan orang lain, padahal tidak semua stress itu hal negatif, tergantung bagaimana individu menyikapinya. Stress selama proses mengerjakan skripsi tentunya tidak bisa dihindari oleh setiap mahasiswa, termasuk mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam semester VII. Untuk itu perlu dilakukan pengelolaan stress guna mengendalikan diri agar stress yang dialami tidak menjadikan mahasiswa mengabaikan skripsi yang menjadi tanggung jawabnya. Dalam penyusunan skripsi pun dibutuhkan pengelolaan stress agar seorang mahasiswa dapat lulus sesuai target. Namun, terkadang, mahasiswa juga melakukan hal-hal negatif dengan alasan mengurangi stress, padahal hal yang dilakukannya tersebut semakin membuatnya malas mengerjakan skripsi.

a. Mengelola Stress yang Positif

²⁸ Hasil Observasi Stress Mahasiswa yang Tengah Mengerjakan skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus, 15 Februari- 15 Maret 2020.

Mengendalikan diri agar tidak melakukan hal-hal negatif yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain sangatlah penting. Untuk itu dibutuhkan sebuah pengalihan agar sedikit mengurangi stress. *Coping* yang positif akan menjadikan psikologis mahasiswa lebih siap untuk mengerjakan skripsi.

Pertama, mendekati diri kepada Allah., Dian Safitri lebih memilih membaca Al-Qur'an dan berdzikir untuk mengurangi stress ketika jenuh dan stress, ia menuturkan ketika seorang hamba lebih mendekati diri pada sang pencipta maka hatinya akan terasa tenang dan terhindar dari kecemasan tak berdasar.²⁹ Begitupun Ulil Albab, ia sering mengalihkan rasa stressnya dengan membaca Al-Qur'an dan Shalawat. Mendekatkan diri dengan sang Pencipta dan Rasullullah adalah pengalihan terbaik dari segala hal duniawi yang menjadi beban.³⁰

Kedua, ada juga mahasiswa yang lebih memilih *refreshing* dengan jalan-jalan dan makan, Hindun Khasanah beranggapan dengan berjalan-jalan ia lebih bisa berfikir jernih karena melihat suasana baru dan merasa dapat

²⁹ Dian Safitri, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 6, transkrip

³⁰ Ulil Albab, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 5, transkrip

mengistirahatkan pikirannya dari tuntutan yang berkaitan dengan skripsi.³¹

Ketiga, kegiatan lain yang bisa dilakukan untuk mengurangi stress yaitu menyibukkan diri dengan hobi. Kegiatan tertentu yang diminati akan mengalihkan pikiran dan beban yang dirasakan. Muhammad Abdul Rohman contohnya, ia menyukai otomotif, sehingga disaat-saat tertentu ia akan menyalurkan hobinya terutama saat dia butuh *refreshing* karena penat mengerjakan skripsi.³² Siti Muzaro'ah pun melakukan hal yang sama ketika tengah jenuh mengerjakan skripsi, yaitu melakukan hobi yang disukai, menyanyi dan menari.³³

Keempat, istirahat. Anida Ukhtiya Arfa, ia akan istirahat sejenak ketika sudah merasa lelah, dengan tidur ia akan merasa *relax* walaupun sebenarnya ia tidak tertidur tapi hanya memejamkan mata.³⁴

Masing-masing individu memiliki caranya untuk mengendalikan diri, seperti beberapa yang sudah disebutkan diatas. Pengelolaan stress adalah cara individu untuk mengistirahatkan pikiran hal-hal yang menjadi sumber tekanan. Memilih *coping*

³¹ Hindun Khasanah, wawancara oleh penulis, 19 Februari, 2020, wawancara 8, transkrip

³² Muhammad Abdul Rohim, wawancara oleh penulis, 15 Februari, 2020, wawancara 2, transkrip

³³ Siti Muzaro'ah, wawancara oleh penulis, 27 Februari, 2020, wawancara 13, transkrip

³⁴ Anida Ukhtiya Arfa, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 4, transkrip

yang tepat tentunya disesuaikan dengan minat dan kebutuhan masing-masing.

b. Mengelola Stress yang Negatif

Stress merupakan hal yang lumrah dirasakan oleh manusia, tidak terkecuali. Hanya saja cara mengekspresikan diri setiap individu selalu berbeda. Mereka tentunya selalu ingin melakukan hal positif dalam situasi dan kondisi apapun, namun terkadang mereka justru melakukan sebaliknya. Tak dipungkiri hal-hal negatif masih sering dilakukan untuk meredakan stress.

Pertama, Rina Asmawari menjelaskan, ia tipe orang yang sangat ekspresif sehingga dapat mengekspresikan perasaannya, untuk menghadapi stress ia selalu berusaha menyalurkan ke hal positif namun jika hal positif tersebut belum mampun membuatnya lega ia akan melakukan hal yang cukup merugikan, ia sering membanting barang dan melempar benda yang ada di sekitarnya ketika sedang merasa tertekan. Setelah ia merasa lega barulah ia merasa menyesal karena sudah melakukan hal yang tidak bermanfaat. Dalam kaitannya dengan pengerjaan skripsi, terkadang ia melakukan hal negatif tersebut ketika terlalu banyak revisi sehingga bingung harus memulai dari mana. Kebingungan tersebutlah yang membuatnya merasa stress.³⁵

Kedua, mengabaikan tanggung jawab. Mengabaikan tanggung jawab

³⁵ Rina Asmawati, wawancara oleh penulis, 19 Februari, 2020, wawancara 7, transkrip

juga termasuk *coping* negatif, sering kali, orang akan merasa malas untuk mengerjakan sumber tekanan yang ia terima. Maharani Zahrotul Hidayah lebih sering bermalas-malasan ketika menemukan kesulitan dalam mengerjakan skripsi, sebenarnya ia sadar tentang hal negatif yang ia lakukan, akan tetapi ia seolah tak bisa menolak rasa malas tersebut.³⁶

Ketiga, membahayakan diri sendiri. membahayakan diri sendiri dianggap dapat mengurangi stress karena amemberikan adrenalian yang membuat individu merasa lupa dengan beban pikirannya. contoh Muhammad Abdul Rohman ia mengekspresikan dirinya dengan kebut-kebutan dijalan, menurutnya dengan hal melakukan hal berbahaya tersebut bisa sedikit mengurangi stress, karena saat ia berkendara ia tidak akan memikirkan beban yang dirasakan.³⁷

C. Analisis Data Penelitian

1. Analisis faktor yang mempengaruhi stress pada mahasiswa angkatan 2016 Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Kudus

Stress merupakan kondisi psikofisik yang sifatnya lumrah atau wajar, maksudnya stress lumrah terjadi pada setiap individu, tanpa mengenal jenis kelamin, usia, pangkat, dan

³⁶ Maharani Zahrotul Hidayah, wawancara oleh penulis, 3 Maret, 2020, wawancara 14, transkrip

³⁷ Muhammad Abdul Rohim, wawancara oleh penulis, 15 Februari, 2020, wawancara 2, transkrip

status sosial ekonomi.³⁸ stress dapat dikarena tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu dalam pemenuhan tuntutan tersebut, sehingga individu merasa tertekan. Untuk mencapai tujuan dalam hidup seorang individu harus berusaha dengan susah payah, dan tidak jarang menemui kesulitan, keraguan yang mengharuskan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar yang menimbulkan stress pada individu tersebut. Apabila individu tidak mampu mengatasinya dengan baik, maka akan muncul permasalahan pada badan atau jiwa.³⁹

Stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi tentunya sangat wajar, terlebih skripsi adalah sebagai perjuangan akhir untuk mendapat gelar sarjana Strata 1. Namun tentunya ada beberapa faktor yang mempengaruhi stress mahasiswa semester VII Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komuniiasi Islam IAIN Kudus yang tengah mengerjakan skripsi.

Tentunya perlu diketahui faktor yang mempengaruhi stress pada mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi, untuk kemudian dapat diketahui penyaluran stress yang positif agar tidak meragukan diri sendiri dan orang lain. Setelah melalui proses panjang penelitian, peneliti dapat mengetahui sumber stress yang diterima mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Sumber stress atau stressor itu sendiri adalah semua hal atau peristiwa yang

³⁸ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 115.

³⁹ Muzdalifah M Rahman, *Stres dan Penyesuaian Diri Remaja* (Kudus: STAIN Kudus, 2009), 115.

menyebabkan terjadinya perubahan tekanan dalam hidup individu, sehingga individu dituntut untuk menyesuaikan diri dengan stressor tersebut⁴⁰. Pada dasarnya sumber stress yang diterima ada dua jenis yaitu, stress yang berkaitan langsung dengan skripsi, dan hal-hal tidak berkaitan langsung dengan skripsi namun menjadikan proses pengerjaan skripsi terhambat. Kedua hal tersebut kemudian dirincikan lagi untuk lebih dapat dipahami.

a. Sumber stress yang berkaitan langsung dengan skripsi

Sumber stress yang berkaitan dengan skripsi tentunya ada banyak, namun peneliti menuliskan yang paling banyak disebutkan mahasiswa dari hasil wawancara, yaitu:

- 1) Kesulitan menentukan lokasi penelitian. Tahap awal dalam sebuah penelitian adalah menentukan lokasi penelitian, apabila diawal prosesnya individu sudah merasa terbebani dan tidak menemukan jalan keluar, bukan tidak mungkin individu akan merasa sangat tertekan. Hasil wawancara dengan Retno Santika yang merasa terbebani dengan penentuan lokasi penelitian karena adanya perbedaan dengan kakak tingkat yang sudah lebih dulu melakukan penelitian, apabila kakak tingkat program studi Bimbingan dan Konseling Islam dapat memilih lokasi penelitian di lembaga pendidikan yang mana jumlah lembaga pendidikan sangat banyak dan pasti terdapat

⁴⁰ Muzdalifah M. Rahman, *Stress dan Penyesuaian Diri Remaja*, 126.

permasalahan yang beragam.⁴¹ Jika dikaitkan dengan pernyataan Marimis mengenai sumber stress, hal tersebut dapat disebut krisis, dimana individu berada dalam situasi yang mengejutkan dan menimbulkan stress.⁴² Dikatakan mengejutkan karena, penentuan lokasi yang awalnya diperbolehkan dalam lembaga pendidikan kini harus di ubah sehingga beberapa mahasiswa program studi bimbingan konseling merasa terkejut dan kebingungan dalam menentukan lokasi penelitian.

- 2) Terbatasnya referensi di perpustakaan kampus. Keterbatasan dalam mencari sumber rujukan sangat berpengaruh pada pengerjaan skripsi, selain mempermudah individu dalam proses penelitian, referensi tersebut juga digunakan individu untuk dijadikan batasan-batasan dalam pengumpulan data sesuai teori-teori yang diambil. Lalu, apabila individu kesulitan dalam menemukan sumber rujukan, pastinya pengerjaan skripsi akan tersendat, akan dikhawatirkan individu yang bersangkutan akan merasa stress karena ketidak mampuannya mencari penyelesaian. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa program studi Bimbingan dan konseling Islam, peneliti menemukan banyak mahasiswa yang mengeluh karena kurangnya

⁴¹ Retno Santika, wawancara oleh penulis, 27 Februari, 2020, wawancara 12, transkrip.

⁴² Muzdalifah M. Rahman, *Strss dan Penyesuaian Diri Remaja*, 127.

ketersediaan referensi di perpustakaan kampus, atau referensi yang tersedia sudah lawas dan lagi memijam buku di perpustakaan dibatasi maksimal 2 buku.⁴³ Berbagai usaha yang dilakukan mahasiswa untuk mendapatkan referensi, dari Maharani Zahrotul Hidayah, karena ketersediaan referensi di perpustakaan yang kurang mendukung, ia berusaha mendapatkan referensi melalui *online shop*.⁴⁴ Selain dari *online shop* cara lain mendapatkan referensi yaitu melalui website-website resmi yang memuat astikel-artikel ilmiah atau jurnal ilmiah.⁴⁵

- 3) Pedoman penulisan skripsi yang baru. Menulis footnote bagi mahasiswa memang sudah tidak asing lagi, namun berbeda dengan mahasiswa IAIN Kudus, karena pedoman penulisan skripsi sedikit diubah. Hal tersebut memang tidak berpengaruh dalam hasil penelian, namun ada beberapa mahasiswa yang merasa terbebani karena harus membaca ulang pedoman penulisan skripsi.⁴⁶ Akan tetap tidak banyak pula mahasiswa yang tidak

⁴³ Dian Safitri, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 6, transkrip.

⁴⁴ Maharani Zahrotul Hidayah, wawancara oleh penulis, 3 Maret, 2020, wawancara 14, transkrip.

⁴⁵ Alma Umi Salamah, wawancara oleh penulis, 15 Februari, 2020, wawancara 1, transkrip.

⁴⁶ Muhaammad Abdul Rohim, wawancara oleh penulis, 15 Februari, wawancara 2, traskrip.

terbebani karena merasa mampu mengingat dengan baik.⁴⁷

- 4) Revisi berulang-ulang. Revisi selalu menjadi momok paling menakutkan bagi mahasiswa yang melaksanakan bimbingan skripsi, hal ini dikarenakan pekerjaan yang sudah disusun sedemikian rupa dengan sekuat tenaga harus mendapat coretan dari dosen pembimbing. Walaupun coretan tersebut adalah pembenahan bagi karya tulis agar lebih baik, tetap saja ada rasa tertekan ketika revisi selalu berulang-ulang. Hasil wawancara dengan para mahasiswa, peneliti menemukan fakta bahwa, seringkali mahasiswa merasa cemas dan takut ketika akan melaksanakan bimbingan dengan dosen, karena khawatir ada banyak yang harus direvisi.⁴⁸ Apabila individu tidak mampu mengatasi kecemasannya, maka akan muncul stress yang dapat di ketahui melalui gejala organisasional, menurut Rice, gejala organisasional ini terlihat apabila individu yang bersangkutan dirasa kurang produktif, dan mangkir dari bimbingan skripsi.⁴⁹ sehingga tugas akhir yang menjadi tanggung jawab individu terbengakali.

⁴⁷ Dwi Noor Hakiki, wawancara oleh penulis, 16 Februari, 2020, wawancara 3, transkrip.

⁴⁸ Efa Yuhaida, wawancara oleh penulis, 19 Februari, 2020, wawancara 9, transkrip.

⁴⁹ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), 121

- 5) Sulit menemui dosen pembimbing. Seorang dosen pastilah mempunyai kesibukan-kesibukan di luar akademi yang terkadang mengharuskan dosen tersebut tidak ada dikampus. Hal tersebutlah yang kadang menjadi alasan sulit bertemu dengan dosen pembimbing. Ketika mahasiswa sudah menyiapkan materi untuk bimbingan dengan matang dan sudah melakukan janji bertemu dosen pembimbing, namun tiba-tiba sang dosen tidak dapat ditemui karena ada kepentingan lain, tentunya mahasiswa yang bersangkutan akan merasa sangat kecewa, kekecewaan tersebut juga dapat menjadikan mahasiswa stress. Dari hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa, banyak mahasiswa yang mengeluh karena dosen pembimbing yang sulit ditemui, yang seharusnya sudah melaksanakan bimbingan harus di undur lagi, kadang membuat mahasiswa justru malas untuk melaksanakan bimbingan lagi.⁵⁰ Atau dosen pembimbing yang tidak memberikan kepastian waktu untuk bertemu, sehingga mahasiswa harus menunggu sedari pagi sampai waktu yang belum pasti.⁵¹
- 6) Sulit melakukan penelitian. Beberapa mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam memilih lokasi

⁵⁰ Ulil Albab, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 5, transkrip.

⁵¹ Alma Umi Salamah, wawancara oleh penulis, 15 Februari 2020, wawancara 1, traskrip.

penelitiannya di lembaga sosial, seperti pusat rehabilitasi mental, kementerian agama, dan banyak lagi. Untuk bisa masuk ke lembaga tersebut diperlukannya surat izin penelitian dari Fakultas, namun dalam prosesnya tidaklah sebentar karena memang Fakultas tidak bekerja hanya membuat surat izin penelitian. setelah mendapatkan surat pun mahasiswa harus dihadapka dengan narasumber yang bermacam-macam. Terkadang ada narasumber yang tidak bersahabat dengan malas menjawab pertanyaan dari mahasiswa.⁵²

Sumber-sumber stress yang telah disebutkan di atas, dikelompokkan sebagai stressor eksternal, yaitu stressor yang berasal dari luar diri individu.⁵³ Jika dihubungkan dengan stress pengerjaan skripsi, stressor ekstresnal sesuai dengan sumber-sumber stress yang disebutkan di atas karena sumber stress tersebut bermula dari individu lain di luar diri individu yang bersangkutan atau situasi baru yang di hadapi oleh individu yang bersangkutan. Meski stressor tersebut berasal dari luar diri individu, berdasarkan jenis-jenis stress yang diungkapkan oleh Lazarus stress

⁵² Dwi Noor Hakiki, wawancara ole penulis, 16 Februari, 2020, wawancara 3, transkrip.

⁵³ Wayan sydarya, dkk, "Analilis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress 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/idex.php/JJM/article/view/4309>

yang dirasakan mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi termasuk dalam jenis *personal stress*, yaitu stress yang berpengaruh pada individu yang bersangkutan.⁵⁴

b. Sumber stress yang tidak berkaitan langsung dengan skripsi

- 1) Pertanyaan berulang mengenai skripsi, baik itu dari keluarga maupun teman. Pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan skripsi memang sangat riskan. Dari hasil wawancara dengan mahasiswa, peneliti menemukan fakta bahwa pertanyaan mengenai skripsi dapat menjadi beban tersendiri bagi individu yang bersangkutan. Dari Anida Ukhtiya Arfa, pertanyaan mengenai skripsi memberi beban tersendiri, terlebih jika yang bertanya adalah orang tua.⁵⁵ Berbeda dengan Nailatus Sa'diyah, keluarganya jauh lebih mengerti, namun ia juga tetap merasa jengah dan tidak nyaman jika ditanya mengenai skripsi oleh teman-temannya.⁵⁶ Seperti yang dikatakan Hardjana bahawa stress adalah situasi maupun kondisi yang menjadikan individu merasa tertekan dan tidak nyaman.⁵⁷ Stressor ini di kelompokkan dalam stressor internal, yaitu sumber

⁵⁴ Muzdalifah M. Rahman, *Stress dan Penyesuaian Diri Remaja*, 125.

⁵⁵ Anida Ukhtiya Arfa, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 4, transkrip.

⁵⁶ Nailatus Sa'diyah, wawancara oleh penulis, 27 Februari, 2020, wawancara 11, transkrip.

⁵⁷ Muzdalifah M. Rahman, *Stress dan Penyesuaian Diri Remaja*, 116.

tekanan yang di terima seorang individu berasal dari diri individu itu sendiri.⁵⁸

Umumnya stressor internal yang diterima individu bermula dari pikiran-pikiran individu itu sendiri, yang menimbulkan tekanan-tekanan yang menjadi beban.

- 2) Takut tidak lulus sesuai target. Dari penelitian yang dilakukan peneliti, rata-rata mahasiswa menentukan targetnya sendiri untuk lulus, diharapkan dari pemberian target kelulusan tersebut individu dalam lebih termotivasi untuk tidak malas mengerjakan skripsi. Selain berdampak positif, memberikan target lulus juga dapat memberikan efek negatif. Rina Asmawati, untuk memenuhi targetnya ia memforsir tenaga untuk mengerjakan revisi sampai tidur larut malam, sehingga hal tersebut menjadikan kesehatannya menurun.⁵⁹ Berbeda dengan Hindun Khasanah, target lulus yang ia tetapkan diumpamakan sebagai sebuah perlombaan, karena menurutnya skripsi yang baik adalah skripsi yang cepat selesai.⁶⁰ Pernyataan dari Hindun Khasanah ini sesuai dengan pendapat Suzzana Kobasa mengenai daya tahan

⁵⁸ Wayan Sudarya, dkk, “Analisis Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Manajemen Udiksha Angkatan 2009,” 4.

⁵⁹ Rina Asmawati, wawancara oleh penulis, 19 Februari, wawancara 7, transkrip.

⁶⁰ Hindun Khasanah, wawancara oleh penulis, 19 Februari, 2020, wawancara 8, transkrip.

(*hardines*) pada kepribadian, di mana individu menganggap situasi atau tekanan yang diterima adalah sebuah tantangan seperti dalam perlombaan yang harus dimenangkan.⁶¹

- 3) Kesibukan diluar akademik yang cukup menyita waktu. Selain sebagai mahasiswa, ada beberapa individu yang memiliki kesibukan lain, entah itu sibuk dengan pekerjaan, atau dengan organisasi. Bagi mahasiswa yang sudah melewati rutinitas tersebut dari semester awal pastilah mengetahui, tidak mudah untuk membagi waktu antara akademik dengan kesibukan di luar akademik. Maharni Zahrotul Hidayah, ia memutuskan bekerja etika berada di semester akhir, jam kerjanya pun di mulai sejak pagi sampai sore, sehingga dalam mengerjakan skripsi ia sulit untuk membagi waktu karena malam harinya ia sudah kelelahan dan harus beristirahat karena esoknya harus bekerja lagi.⁶² Tidak hanya bekerja, kegiatan organisasi pun dapat menyita waktu, Muhammad Abdul Rohman, ia merasa sulit memilih waktu untuk bimbingan dan revisi karena ia terlalu aktif di organisasi.⁶³ Kesibukan di luar akademik ini dapat menimbulkan stress dalam proses menyelesaikan skripsi

⁶¹ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, 146.

⁶² Maharni Zahrotul Hidayah, wawancara oleh penulis, 3 Maret, 2020, wawancara 14, transkrip.

⁶³ Muhammad Abdul Rohim, wawancara oleh penulis, 15 Februari, 2020, wawancara 2, transkrip.

bisa jadi karena adanya perubahan dalam rutinitas keseharian. Sehingga individu harus beradaptasi dengan kegiatan yang berkaitan dengan proses penyusunan skripsi, seperti melaksanakan bimbingan skripsi. Apabila individu tidak mampu beradaptasi, maka individu akan mengalami stress.

- 4) Membantu usaha orang tua. Dari Anida Ukhtiya Arfa kegiatan lain yang juga cukup menyita waktu, yaitu membantu usaha orang tua, terlebih jika usaha tersebut adalah salah satu mata pencaharian untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, sehingga ia tidak mungkin untuk menolak jika orang tua sudah meminta bantuan.⁶⁴ Jika namanya membantu mungkin tidak terlalu berat karena tidak menjadi sebuah keharusan, namun berbeda jika yang meminta bantuan adalah orang tua.
- 5) Laptop yang tiba-tiba *error* saat akan mengerjakan skripsi. permasalahan yang sering dan pastinya membuat mahasiswa stress adalah ketika laptop, sebagai alat untuk mengerjakan skripsi tiba-tiba *error*, entah itu file yang tiba-tiba tidak bisa dibuka, atau laptop yang mati dan tidak bisa dihidupkan.

Sumber-sumber stress yang di paparkan diatas, baik sumber stress yang berkaitan langsung dengan skripsi maupun yang tidak berkaitan secara langsung dengan skripsi, sesuai dengan faktor yang menimbulkan stress

⁶⁴ Anida Ukhtiya Arfa, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 4, transkrip.

menurut Maramis, yaitu frustrasi. Frustrasi timbul apabila terdapat kendala, hambatan atau kesulitan yang didapat individu dalam proses pencapaian tujuan, frustrasi ini berasal dari dalam diri individu itu sendiri, dimana individu merasa tidak mampu dan gagal dalam proses mencapai tujuannya.⁶⁵

Peneliti berusaha menganalisis fakta-fakta yang didapat baik itu melalui wawancara, pengamatan, maupun dokumentasi. Bagi mahasiswa, skripsi adalah hal wajib yang harus di lalui. Skripsi dianggap sebagai tolak ukur serta sebagai suatu pembuktian bahwa mahasiswa telah mampu memahami materi perkuliahan selama masa perkuliahan yang telah dijalani. Naun, dalam prosesnya pengerjaan skripsi memerlukan waktu yang cukup panjang dengan berbagai kesulitan dan melewati beberapa tahap yang cukup melelahkan yang tidak jarang membuat pengerjaan skripsi menjadi tersendat.

Selain berperan sebagai mahasiswa, mahasiswa juga berperan sebagai seorang individu yang memiliki kehidupan sosial dan berhubungan dengan orang lain. Pastilan ada beberapa stressor yang di dapat dari lingkungan sekitar. tekanan yang di terima individu dari lingkungan sekitar secara terus menerus, namun individu tidak mampu mengatasi tekanan tersebut, ditambah lagi stressor akademik karena pengerjaan skripsi yang tersendat, membuat mahasiswa rentan dengan stress. Stress inilah yang nantinya akan menjadi masalah jika individu tidak mampu mengatasi dengan baik.

⁶⁵ Muzdalifah M. Rahman, *Stress Dan Penyesuaian Diri Remaja*, 127.

Seperti yang disebutkan oleh Marimis mengenai faktor yang menimbulkan stress yang berasal dari tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Umumnya tekanan dalam kehidupan sehari-hari bertekanan kecil, namun jika diterima terus-menerus, maka tekanan tersebut akan menumpuk dan menimbulkan stress.⁶⁶

Mahasiswa yang skripsi pastilah merasa stress, entah itu karena skripsinya atau hal lain diluar skripsi yang jelas ia akan merasa terbebani. Tapi bukan berarti seorang mahasiswa bisa menghindari skripsi karena alasan terbebani. Semakin lama terselesaikan, skripsi akan semakin menjadi beban sehingga rasa tanggung jawab sebagai mahasiswa harus tetap dijaga agar tidak mengabaikan tugas, yang dimaksud disini adalah skripsi.⁶⁷

Ketidak mampuan individu dalam menghadapi stressor memungkinkan munculnya gangguan pada diri individu. Gangguan tersebut bisa dapat berupa gangguan fisik dan psikologis. Gangguan fisik dapat berupa gejala-gejala yang tampak dan bisa dijelaskan secara fisik, seperti sakit perut, kepala pusing, jantung berdebar, tubuh gemetar dan masih banyak lagi. Alma Umi Salamah menjelaskan, ketika akan bimbingan skripsi, ia sering merasa gemetar terutama ketika bimbingan pertama kalai.⁶⁸ Semenantara untuk gangguan psikologis, individu adalah gangguan yang berasal dari

⁶⁶ Muzdalifah M. Rahman, *Stress dan Penyesuaian Diri Remaja*, 127.

⁶⁷ Dosen Mata Kuliah Kesehatan Mental, wawancara oleh penulis, 19 Desember, 2019, wawancara 16, transkrip

⁶⁸ Alma Umi Salamah, wawancara oleh penulis, 15 Februari, 2020, wawancara 1, transkrip.

dalam diri individu itu sendiri, gangguan psikologis ini tidak dapat dijelaskan secara fisik, karena memang tidak terlihat. Gangguan psikologis ini berupa, cemas yang berlebihan, takut tanpa alasan, dan khawatir. Ulil Albab mengatakan, ia sering merasa cemas ketika akan bertemu dosen karena khawatir harus merevisi hasil kerjanya.⁶⁹

Mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Islam semester VII yang tengah mengerjakan skripsi pastinya menemui kesulitannya masing-masing. Secara garis besar kesulitan yang hadap mahasiswa itu sama, seperti yang sudah peneliti sebutkan, namun sebagai individu yang memiliki perbedaan pola pikir pastilah mahasiswa berbeda dalam menyikapi permasalahan yang dihadapi. Sehingga imbasnya pun beda pada masing-masing individu. Karen aitulah terjadi perbedaan progress dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan wawancara dengan salah satu dosen mata kuliah Bimbingan dan Konseling Islam mengenai stress mahasiwa yang mengerjakan skripsi. Stress selama mengerjakan skrpsi adalah hal yang wajar, namun sebagai mahasiswa pastilah mengetahui, bahwa skripsi adalah syarat terakhir untuk memperoleh gelas sarjana Strata 1, sehingga mau tidak mau skripsi tersebut memang harus dilewati. Sebagai mahasiswa memang harus pintar-pintar mengendalikan diri selama mengerjakan skripsi, salah-salah bisa terjerumus ke hal-hal negatif.⁷⁰

⁶⁹ Ulil Albab, wawancar oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 5, transkrip.

⁷⁰ Dosen Mata Kuliah BKI, wawancara oleh penulis, 21 Februari, 2020, wawancara 17, transkrip

Salah atun Dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam yang juga mengemban tugas sebagai dosen pembimbing skripsi menuturkan bahwa, skripsi tersebut tidak menjadi beban apabila skripsi tersebut langsung dikerjakan bukannya dipikirkan saja tanpa adanya tindakan.⁷¹ Karena saat individu lebih fokus dengan tindakan yang dilakukan maka fikiran-fikiran negatif akan teralihkan dengan kesibukan.

Apapun alsannya, stress yang dialami mahasiswa skripsi tersebut bukanlah hal yang bisa diabaikan, karena hal tersebut bisa jadi hal berat yang dirasakan para mahasiswa skripsi apabila tidak menemukan penyelesaian. Seperti yang sudah dijelaskan stress adalah ketidakmampuan individu untuk memenuhi tuntutan, dan jika tuntutan tersebut diterima terus menerus dikhawatirkan individu akan melampiaskan rasa stressnya ke hal-hal negatif yang pada waktu yang akan datang justru merugikan diri sendiri bahkan mungkin imbasnya akan sampai orang lain yang tak bersangkutan.

2. Analisis pengelolaan stress yang dilakukan mahasiswa untuk mengendalikan diri dalam menyelesaikan tugas skripsi

Pengelolaan stress atau bisa disebut dengan *coping* merupakan suatu upaya untuk mengatasi, atau mengurangi beban perasaan yang berasal dari stress.⁷² *Coping* sangatlah dibutuhkan bagi setiap individu utamanya mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi. karena, selama mengerjakan skripsi tuntutan-

⁷¹ Dosen Pembimbing Skripsi , wawancara oleh penulis, 5 Maret, 2020, wawancara 18, transkrip

⁷² Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, 142.

tuntutan yang di terima akan menghasilakna tekanan yang lebih berat dari biasanya sehingga mahasiswa membutuhkan hal-hal yang dapat mengurang stress tersebut.

Coping itu sendiri dibedakan menjadi dua yaitu *coping* positif dan *coping* negatif. *Coping* positif adalah suatu upaya individu dalam mengatasi atau mengurangi stress dengan hal-hal yang tidak merugikan. Sementara *coping* negatif adalah upaya untuk mengurangi stress melalui hal-hal negatif yang akan merugikan diri sendiri bahkan orang lain.⁷³

a. *Coping* Positif

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan beberapa mahasiswa semester VII program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwa dan Komunikasi Islam IAIN Kudus yang tengah mengerjakan skripsi, peneliti menemukan beberapa hal yang dilakuka mahasiswa untuk mengurangi stress sebagai upaya pengendalina diri, yaitu:

- 1) Mendekatkan diri pada Allah. Mendekatkan diri kepada Sang Pencipta melalui mengamalkan ajaran agama adalah salah satu upaya mengelola stress positif. Berdasarkan pernyataan yang dikemukakan oleh Lindental dari hasil studi epidemiologinya bahwa, individu yang beragama serta mengamalkan ajaran agama yang dianutnya, memiliki kemungkinan stress lebih kecil dari pada individu

⁷³ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling* (Jogjakarta: IRCiSoD, 2012), 228-229.

yang keagamaannya rendah.⁷⁴ Dian Safitri lebih memilih membaca Al-Qur'an ketika merasa stress, hal ini dilakukan agar ia merasa tenang.⁷⁵ Selain dengan mengaji, Ulil Albab juga memiliki cara untuk mengatasi stress dengan membaca Shalawat, salah satu cara mendekatkan diri dengan Allah melalui Rasul-Nya.⁷⁶

- 2) *Refreshing* atau mencari hal baru. Mencari hal baru bertujuan untuk menyegarkan pikiran dari hal-hal yang menjadi sumber stress. Jika kaitannya dengan skripsi, maka individu yang bersangkutan akan melakukan hal baru seperti berwisata untuk menjernihkan pikiran. Seperti Hindu Khasalah yang memilih *refreshing* dengan jalan-jalan untuk istirahat sejenak dari kesibukannya mengerjakan skripsi.⁷⁷
- 3) Menyibukkan diri dengan hobi. Hobi adalah suatu hal yang menjadi kegemaran seseorang yang dapat memberi efek positif. Muhammad Abdul Rohim, ia menyukai hal-hal yang berkaitan dengan otomotif, sehingga ia memilih menyalurkan kejenuhannya mengerjakan skripsi ke hobi yang menurutnya mampu menjadi *coping*

⁷⁴ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologi dan Agama*, 152.

⁷⁵ Dian Safitri, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 6, transkrip.

⁷⁶ Ulil Albab, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 5, transkrip.

⁷⁷ Hindun Khasanah, wawancara oleh penulis, 19 Februari, 2020, wawancara 8, transkrip.

positif.⁷⁸ Siti Muzaro'ah pun memilih melakukan hal sudah menjadi hobinya sejal lama untuk mengurangi stress sehari-hari termasuk stress selama mengerjakan skripsi.⁷⁹

- 4) Istirahat sejenak. Istirahat yang dimaksud disini adalah istirahat yang benar-benar istirahat, dengan tujuan untuk *merelaxkan* fikiran dari tuntutan-tuntutan yang dirasakan. Ketika sudah lelah mengerjakan skripsi, Anida Ukhtiya Arfa memilih untuk beristirahat dengan memejamkan seolah-olah ia tidur padahal ia hanya memejamkan mata untuk mendapatkan ketenangan.⁸⁰

b. *Coping* Negatif

Selain *coping* positif, peneliti juga menemukan *coping* negatif yang dilakukan mahasiswa dalam rangka mengurangi stress selama mengerjakan skripsi. Menurut Weiten Lloyd ada beberapa hal yang dapat di golongkan sebagai *coping* negatif yaitu, bersikap apatis, bersikap agresif, berperilaku konsumtif, mencela diri atas kegagalan yang dialami, menolak fakta yang tidak dikehendaki.⁸¹ *Coping* negatif yang dilakukan mahasiswa yaitu:

- 1) Membanting atau menghancurkan barang-barang. Rina Asmawati melampiaskan stressnya dengan

⁷⁸ Muhammad Abdul Rohim, wawancara oleh penulis, 15 Februari, 2020, wawancara 2, transkrip.

⁷⁹ Siti Muzaro'ah, wawancara oleh penulis, 27 Februari, 2020, wawancara 13, transkrip.

⁸⁰ Anida Ukhtiya Arfa, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 4, transkrip.

⁸¹ Farid Mashudi, *Psikologi Konseling*, 228.

membanting barang, termasuk stress selama mengerjakan skripsi, bukan tanpa alasan, baginya dengan membanting barang dapat membuatnya lega, walaupun pada akhirnya ia akan menyesal.⁸²

- 2) Mengabaikan tanggung jawab. Tanggung jawab yang dimaksud di sini adalah skripsi. ketika individu menerima tekanan dari suatu hal, maka secara insting individu tersebut akan menghindari sumber tekanan tersebut. Karena merasa tertekan dalam proses mengerjakan skripsi, beberapa kali Maharani Zaahrotul Hidayah mangkir dari tugasnya untuk menyelesaikan revisi dan melaksanakan bimbingan dengan dosen.⁸³
- 3) Melakukan hal yang berbahaya. Melakukan hal yang berbahaya baik untuk diri sendiri mupun orang lain juga termasuk *coping* negatif, karena bagi individu yang melakukan hal tersebut pastilah akan menyesal karena akibat yang ditimbulkan dari yang dilakukan. Membahaya diri ini bisa dengan berkendara dengan kecepatan tinggi seperti yang dilakukan Muhammad Abdul Rohman, ketika merasa stress dan tidak menemukan jalan keluar, ia memilih melampiaskan emosinya dengan berkendara dengan kecepatan

⁸² Rina Asmawati, wawancara oleh penulis, 19 Februari, 2020, wawancara 7, transkrip.

⁸³ Maharani Zahrotul Hidayah, wawancara dengan penulis, 3 Maret, 2020, wawancara 14, transkrip.

tinggi di jalan raya.⁸⁴ Hal tersebut sangat lah berbahaya, karena di jalan raya pastinya banyak kendaraan dan jika terjadi yang tidak di inginkan pastinya merugikan diri sendiri serta orang lain.

Mengenai pengelolaan stress, tentunya sangat dibutuhkan bagi mahasiswa yang tengah mengerjakan skripsi. Mencari hal baru untuk sekedar pengalihan dan menyegarkan pikiran, akan berefek positif, asalkan tidak berlebihan, karena terkadang ada mahasiswa yang beralasan ia butuh pergi berlibur untuk menenangkan pikiran tapi setelah selesai dengan liburannya ia beralasan lelah setelah bepergian. Disitulah terlihat, tanggung jawab seorang mahasiswanya sangat kurang.

Pada intinya, sebagai mahasiswa yang sudah berkomitmen dengan pendidikannya haruslah bertanggung jawab. Salah satunya dengan menyelesaikan studinya tepat waktu. Dalam proses pengerjaan skripsi stress memang hal yang tidak bisa dihindari, namun sebagai mahasiswa, seseorang yang dianggap berilmu di masyarakat harus dapat menyelesaikan permasalahannya.

Terlebih sebagai mahasiswa bimbingan konseling yang sudah mendapat mata kuliah kesehatan mental pada semester lima, tentunya lebih bisa mengetahui kondisi psikologis diri sendiri, untuk kemudian menemukan jalan keluar terbaik dalam menyelesaikan permasalahan. Maharani Zahrotul Hidayah menyatakan bahwa, setelah hampir delapan semester ia menjadi mahasiswa

⁸⁴ Muhammad Abdul Rohman, wawancara oleh penulis, 15 Februari, 2020, wawancara 2, transkrip.

bimbingan dan konseling, ia lebih bisa mengendalikan diri agar tidak melakukan hal negatif. Ia lebih bisa melihat suatu permasalahan dari beberapa sudut pandang agar tidak menyesal dikemudian hari.⁸⁵

Penyataan serupa juga diungkapkan oleh Ulil Albab, ia lebih bisa sabar ketika menyikapi suatu hal, tidak terburu-buru dalam penyelesaiannya. Berpikir dewasa serta positif, terlebih selama perkuliahan mahasiswa konseling selalu diajari untuk berempati dan berpikir sistematis, logis, serta positif.⁸⁶ Begitupun Mahfudz Asnawi, jika dulu ia cenderung *impulsive* dan tidak berfikir panjang semenjak menjadi mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam, ia mulai mempertimbangkan hal yang akan ia lakukan.⁸⁷

Berdasarkan hasil wawancara dan pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, peneliti menemukan hal sederhana yang sering dilakukan mahasiswa untuk mengurangi stress, yaitu *update* status di sosial media. Beberapa mahasiswa mengatakan hal tersebut adalah hal positif, karena ketika status mereka *direplay* seseorang ada satu puasan tersendiri yang mereka rasakan. Dengan kata lain *update* status di sosial media dan status tersebut di respon seseorang akan menjadi *support system* agar lebih semangat dalam mengerjakan skripsi.⁸⁸

⁸⁵ Maharani Zahrotul Hidayah, wawancara oleh penulis, 3 Maret, 2020, wawancara 14, transkrip

⁸⁶ Ulil Albab, wawancara oleh penulis, 17 Februari, 2020, wawancara 5, transkrip

⁸⁷ Mahfudz Asnawi, wawancara oleh penulis, 5 Maret, 2020, wawancara 15, transkrip

⁸⁸ Maharani Zahrotul Hidayah, wawancara oleh penulis, 3 Maret, 2020, wawancara 14, transkrip

Hal tersebut sesuai dengan pengelolaan stress menurut House, yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial yang diberikan berfungsi sebagai *emotional support*, yaitu memberikan dukungan dengan menunjukkan kepedulian dan perhatian kepada individu yang bersangkutan.⁸⁹

Alasan lain mahasiswa memposting hal-hal yang berkaitan dengan stressor yang dialami (dalam hal ini skripsi). Retno Santika mengatakan, ia merasa sedikit lega karena bisa mengungkapkan beban pikirannya. *Update* status tentang kesulitan dalam mengerjakan skripsi pun tidak selalu berujung negatif, yang sering dilakukan Retno Santika adalah ketika ia membutuhkan buku sebagai referensi, dan dia memposting di sosial medianya diharapkan teman yang memiliki buku tersebut akan bersedia untuk menolongnya.⁹⁰

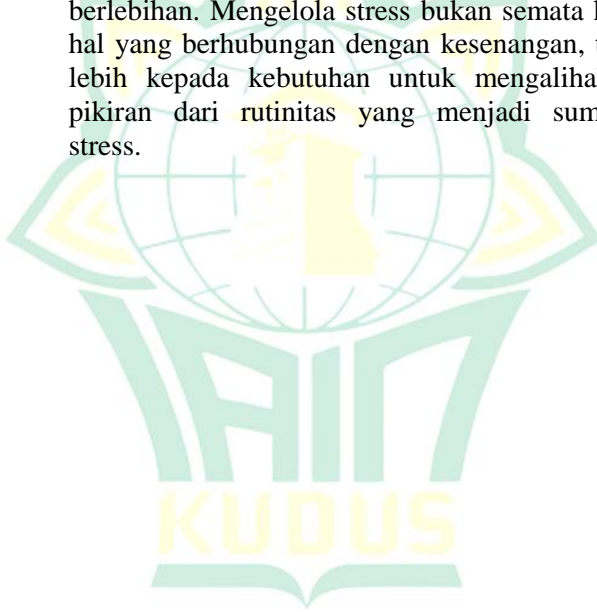
Perihal *update* status di sosial media, ada beberapa orang yang menanggapi hal tersebut sebagai hal negatif, karena mempublikasikan kehidupan pribadi sangatlah tidak penting, walaupun ingin berbagi, berbagi lah hal-hal yang memiliki manfaat dan info penting. Hindun Khasanah beranggapan, ketika ia mempublikasikan perkembangan skripsinya, maka akan banyak dari teman-temannya yang mengetahui sejauh mana progresnya mengerjakan skripsi dan ia takut disaingi. Untuk itu ia lebih memilih menyimpan rapat-rapat perkembangan apapun, bahkan keluhan apapun

⁸⁹ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, 142.

⁹⁰ Retno Santika, wawancara oleh penulis, 27 Februari, 2020, wawancara 12, transkrip

yang menyangkut skripsi.⁹¹ Mengelola stress sangatlah penting, hal ini bertujuan untuk mengalihkan pikiran dari hal-hal yang menjadi sumber tekanan. Serta mengaihkan pikiran cemas dan khawatir agar merasa lebih tenang.

Intinya, mengelola stress baik positif maupun negatif tergantung bagaimana individu memandangnya, dan tergantung dari cara individu melakukannya. Hal positif juga bisa berakhir negatif apabila dilakukan secara berlebihan. Mengelola stress bukan semata hal-hal yang berhubungan dengan kesenangan, tapi lebih kepada kebutuhan untuk mengalihkan pikiran dari rutinitas yang menjadi sumber stress.



⁹¹ Hindun Khasanah, wawancara oleh penulis, 19 Februari, 2020, wawancara 8, transkrip