

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres menjadi bagian dari kehidupan manusia tidak ada satupun manusia yang tidak pernah mengalami stres termasuk mahasiswa.

Greenberg (2002) mendefinisikan stres sebagai kondisi ketegangan yang dapat memengaruhi emosi, proses berpikir, serta kondisi fisik seseorang. Selanjutnya Menurut Sarafino (2012) menjelaskan bahwa stres pada mahasiswa merupakan keadaan yang ditandai dengan adanya ketegangan fisik dan psikologis akibat ketidak seimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan individu dalam menyesuaikan diri terhadap situasi akademik maupun sosial di lingkungan perguruan tinggi.

Penyusunan skripsi merupakan salah satu tahapan akademik yang sering kali menimbulkan tekanan cukup besar bagi mahasiswa. Pada tahap ini, mahasiswa diuntut untuk mampu berpikir kritis serta menemukan solusi atas berbagai permasalahan yang dihadapi. Setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda dalam menyelesaikan masalah tersebut, tergantung pada kemampuan dan strategi yang dimilikinya. Salah satu upaya yang diperlukan agar mahasiswa mampu mengelola tekanan selama proses penyusunan skripsi adalah dengan menerapkan strategi *coping* yang tepat, sehingga stres yang dirasakan dapat di minimalkan, terutama ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi (Efendi, 2018).

Proses penulisan skripsi tidak hanya menuntut kemampuan akademik,

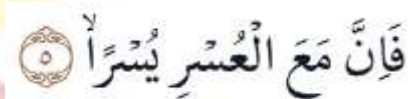
tetapi juga memerlukan dukungan dari lingkungan terdekat, seperti keluarga dan teman. Selain itu, dibutuhkan pula niat yang kuat, kemauan yang gigih, motivasi, serta semangat belajar yang tinggi. Stres sendiri dapat dipahami sebagai kondisi ketika seseorang merasa tertekan akibat tuntutan yang dirasakan berasal dari luar dirinya dan dirasa melebihi kemampuan yang dimiliki.

Selama penyusunan skripsi, mahasiswa sering kali di hadapkan pada berbagai kendala, seperti kesulitan mencari literatur yang relevan, keterbatasan dana, kurangnya pengalaman dalam menulis karya ilmiah, serta ketidak mampuan dalam mengatur waktu secara efektif. Selain itu, permasalahan dalam proses bimbingan dengan dosen pembimbing juga dapat menjadi sumber tekanan tersendiri. Berbagai kesulitan tersebut kerap membuat mahasiswa merasa tidak memiliki kemampuan akademik yang memadai, sehingga menimbulkan perasaan stres, frustrasi, rendah diri, kehilangan motivasi, serta rasa minder ketika melihat teman sebaya telah menyelesaikan skripsinya. Dalam kondisi tertentu, tekanan yang berkepanjangan bahkan dapat mendorong mahasiswa untuk menunda atau menghentikan penyusunan skripsi (Hasan, 2002).

Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam menghadapi tantangan selama proses penyusunan skripsi, meskipun skripsi merupakan tugas akhir yang wajib diselesaikan sebagai syarat kelulusan di perguruan tinggi . Mahasiswa yang memandang skripsi sebagai beban cenderung mengalami kecemasan berlebihan, ketidak

nyamanan akibat tuntutan untuk segera menyelesaikannya, serta tekanan dari lingkungan keluarga yang terus mempertanyakan waktu kelulusan di sisi lain, ketidak mampuan menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapi juga dapat menimbulkan perasaan frustrasi dan putus asa dalam menyelesaikan skripsi (Darmansyah, 2023).

(QS. Al-Insyirah: 5)



Artinya : Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.

Menurut Lazarus dan Folkman (1988), strategi coping di bedakan ke dalam dua model utama, yaitu coping yang berfokus pada masalah dan coping yang berfokus pada emosi.(1)**Coping berfokus pada masalah**

Merupakan strategi yang dilakukan individu dengan cara mengambil tindakan langsung untuk mengatasi sumber permasalahan atau mengubah kondisi yang menimbulkan stres. Strategi ini umumnya digunakan ketika individu menilai bahwa situasi yang dihadapi masih dapat dikendalikan dan memiliki peluang untuk diubah.

Bentuk-bentuk *coping* yang berfokus pada masalah meliputi:

- a) *Planful problem solving*, yaitu upaya pemecahan masalah yang dilakukan secara terencana dan sistematis melalui analisis terhadap situasi yang dihadapi. Individu berusaha menyusun langkah-langkah yang tepat guna menemukan solusi atas permasalahan yang dialami,

misalnya dengan merancang strategi atau memikirkan tindakan yang harus diambil.

- b) *Confrontative coping*, yaitu usaha menghadapi masalah secara langsung dengan mengambil risiko tertentu. Individu tetap melakukan tindakan meskipun belum sepenuhnya yakin akan hasilnya, seperti berusaha menghubungi pihak yang berwenang agar terjadi perubahan keputusan.
 - c) *Seeking social support*, yaitu strategi *coping* dengan mencari dukungan dari orang lain, baik berupa informasi, bantuan nyata, maupun dukungan emosional. Bentuknya dapat berupa berbagi cerita dengan orang yang dipercaya atau meminta bantuan konkret untuk menyelesaikan masalah.
- (2) ***coping* berfokus pada emosi.**

Merupakan strategi yang bertujuan untuk mengatur dan mengendalikan respon emosional individu terhadap situasi yang menimbulkan stres, tanpa secara langsung mengubah sumber stres tersebut. Strategi ini terdiri dari beberapa bentuk, yaitu:

- a) *Self-controlling*, yaitu upaya individu dalam mengendalikan perasaan dan perilakunya agar tetap stabil dalam menghadapi situasi stres, seperti menahan emosi atau menjaga sikap agar tidak merugikan diri sendiri.
- b) *Distancing*, yaitu usaha menciptakan jarak secara emosional dengan permasalahan yang dihadapi, misalnya dengan bersikap seolah-olah masalah tersebut tidak terlalu mempengaruhi diri atau menyerahkannya pada keadaan.

- c) *Escape avoidance*, yaitu kecenderungan untuk menghindari atau melarikan diri dari permasalahan, seperti dengan tidur berlebihan atau menarik diri dari lingkungan sosial.
- d) *Accepting responsibility*, yaitu sikap menerima peran diri sendiri dalam terjadinya permasalahan serta berusaha memperbaiki keadaan, misalnya dengan melakukan evaluasi diri dan bertekad untuk melakukan perubahan di masa depan.
- e) *Positive reappraisal*, yaitu usaha memaknai situasi stres secara positif dengan tujuan pengembangan diri, termasuk melalui pendekatan religius seperti berdoa atau mendekatkan diri kepada Tuhan.

Penyusunan skripsi merupakan fase penting dalam proses pendidikan tinggi yang kerap menimbulkan tekanan psikologis bagi mahasiswa. Berbagai tuntutan akademik, seperti target penyelesaian, keterbatasan waktu, serta tekanan sosial dan personal, sering memicu munculnya stres, kecemasan, hingga kelelahan mental kondisi ini menjadi perhatian khusus bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) yang secara keilmuan telah dibekali pemahaman mengenai psikologi dan konseling. Namun demikian, pada praktiknya masih banyak mahasiswa BKI yang tetap mengalami stres selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui strategi *coping* stres yang digunakan mahasiswa dalam mengelola tekanan tersebut.

Strategi *coping* yang bersifat adaptif dapat membantu mahasiswa

menyelesaikan skripsi secara efektif, sedangkan *coping* yang maladaptif justru berpotensi memperburuk kondisi psikologis dan menghambat penyelesaian studi.

Penelitian ini menjadi penting karena memberikan gambaran empiris mengenai kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir di lingkungan perguruan tinggi Islam, khususnya di UIN Imam Bonjol Padang. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, menjadi bahan pertimbangan dalam perumusan kebijakan akademik berbasis pendekatan psikologis dan religius, serta memperkaya khazanah keilmuan bimbingan dan konseling Islam dalam konteks pengelolaan stres mahasiswa.

Lazarus (dalam Cervone & Lawrence, 2012) menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu menghadapi tuntutan yang melebihi kemampuan yang dimilikinya dan berpotensi menimbulkan dampak negatif.

Oleh karena itu, individu memerlukan strategi untuk menilai apakah situasi yang dihadapi mengandung ancaman atau peluang. Dalam konteks tersebut, strategi *coping* berperan penting sebagai upaya individu dalam menghadapi dan mengendalikan tekanan, sehingga mampu meminimalkan dampak negatif stres, khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Apabila permasalahan yang dihadapi tidak dapat dikelola dengan baik, kondisi ini dapat menghambat tugas perkembangan individu serta proses penyelesaian studi.

Menurut Aryani (2016), *coping* merupakan upaya yang dilakukan individu untuk menghadapi situasi yang dianggap menantang atau mengancam, sekaligus untuk mengurangi tingkat stres yang dirasakan. Dengan demikian, strategi *coping* membantu individu dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan yang menimbulkan tekanan emosional.

Stres merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan, namun kemampuan individu dalam mengelola stres sangat dipengaruhi oleh cara individu memaknai peristiwa yang dialaminya (Ariyanto, 2015). Setiap individu memiliki respons yang berbeda terhadap stres, tergantung pada karakteristik kepribadian dan tingkat tekanan yang dihadapi. Oleh karena itu, pemilihan strategi *coping* yang tepat menjadi hal yang penting karena dapat membantu individu menghadapi permasalahan dan mengelola emosi sesuai dengan kondisi dirinya (Asih, 2018).

Berdasarkan fenomena tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Strategi *Coping* Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang, guna mengetahui bagaimana mahasiswa mengelola stres dalam proses penyusunan skripsi. Oleh sebab itu, penelitian ini diberi judul **“Strategi *Coping* Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang.”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang akan menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Strategi *Coping* Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang”.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, untuk lebih terarahnya pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan Batasan masalahnya;

1. Strategi *coping* stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Bp 19 Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang Dari Model Masalah.
2. Strategi *coping* stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Bp 19 Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Imam Bonjol Padang Dari Model Emosi.

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan batasan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui Strategi *coping* stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dari model masalah.
2. Untuk mengetahui Strategi *coping* stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dari model emosi.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

- a. Memberikan pengetahuan teoritis mengenai permasalahan stres yang tengah di hadapi pada mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan konseling islam uin imam bonjol padang.
- b. Memberikan pengetahuan dalam upaya yang akan di laksanakan untuk mengatasi stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan konseling islam uin imam bonjol padang.
- c. Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, terutama mengenai mekanisme *coping* untuk menghadapi stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi bimbingan konseling islam uin imam bonjol padang.

2. Manfaat praktis

- a. Untuk memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan rujukan referensi yang akan di gunakan dalam penelitian mahasiswa yang terkait dengan *coping* stres.
- b. Bagi mahasiswa sebagai masukan mengenai strategi *coping* menghadapi stres dalam menyusun tugas akhir skripsi dapat di gunakan dengan baik memberikan gambaran dalam pengambilan kebijakan terkait upaya penanganan berbagai masalah yang muncul.

F. Penjelasan Judul

Demi menghindari kesalah pahaman dalam memahami judul penelitian, maka dibawah ini akan di jelaskan mengenai kata kunci yang digunakan dalam judul penelitian, yakni sebagai berikut:

1. Stres

Stres merupakan kondisi yang muncul ketika individu mengalami

tekanan akibat ketidak seimbangan antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan individu dalam mengatasi tuntutan tersebut (Sarafino & Smith, 2014). Stres juga dapat dipahami sebagai respon fisik dan

psikologis individu terhadap situasi yang dianggap mengancam atau melebihi kemampuan penyesuaian dirinya. Maka penulis menyimpulkan bahwa stres adalah kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang dialami individu akibat tekanan atau tuntutan yang dirasakan melebihi kemampuan dalam menghadapinya.

2. Strategi *coping* mahasiswa tingkat akhir

Strategi *coping* adalah upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani atau melebihi kemampuan dirinya (Lazarus & Folkman, 1984). Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berada pada tahap akhir masa perkuliahan dan sedang menyelesaikan tugas akademik seperti skripsi sebagai syarat kelulusan (Hidayat, 2016). Dengan demikian strategi *coping* mahasiswa tingkat akhir adalah berbagai usaha yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi tekanan, tuntutan, dan stres yang muncul selama proses penyelesaian studi, khususnya dalam penyusunan skripsi.

3. Bimbingan konseling islam

Bimbingan Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan kepada individu agar mampu mengatasi masalah yang dihadapi dengan mengembangkan potensi diri sesuai nilai-nilai ajaran Islam, sehingga

individu mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat (Faqih, 2001). Bimbingan Konseling Islam menekankan pendekatan spiritual, moral, dan psikologis dalam membantu individu menyelesaikan permasalahan hidupnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maksud dari judul penelitian ini adalah untuk meneliti bagaimana stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan studi serta bagaimana strategi coping yang digunakan dalam mengatasi stres tersebut, ditinjau dari perspektif Bimbingan Konseling Islam.

G. Keabsahan Data

Suatu penelitian dikatakan valid apabila data yang diperoleh sesuai dengan kondisi yang sebenarnya di lapangan. Dalam penelitian kualitatif, keabsahan data tidak bersifat tunggal karena realitas sosial dapat dipahami secara berbeda oleh setiap individu berdasarkan pengalaman dan sudut pandangnya masing-masing (Sugiyono, 2013). Oleh karena itu diperlukan teknik pemeriksaan keabsahan data agar hasil penelitian dapat dipercaya. Salah satu teknik pemeriksaan keabsahan data yang umum digunakan dalam penelitian kualitatif adalah triangulasi. Triangulasi merupakan teknik

pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data tersebut (Moleong, 2017).

Menurut Sugiyono (2013), triangulasi terdiri dari tiga jenis, yaitu

triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber yang berbeda.

Triangulasi teknik dilakukan dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang berbeda untuk mendapatkan data dari sumber yang sama, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Triangulasi waktu dilakukan dengan pengecekan data pada waktu yang berbeda untuk melihat konsistensi informasi yang diperoleh. Selain triangulasi, keabsahan data dalam penelitian kualitatif juga dapat dilihat melalui kredibilitas data, yaitu tingkat kepercayaan terhadap hasil penelitian yang diperoleh melalui pengamatan yang tekun dan keterlibatan peneliti secara langsung di lapangan (Lincoln & Guba, 1985).

Berdasarkan penjelasan di atas, teknik yang digunakan peneliti dalam memeriksa keabsahan data pada penelitian ini adalah triangulasi sumber dan triangulasi teknik, dengan membandingkan data dari berbagai informan serta menggunakan beberapa teknik pengumpulan data untuk memperoleh gambaran yang akurat mengenai stres dan strategi *coping* mahasiswa tingkat akhir.