

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan seseorang yang ada di jenjang Perguruan Tinggi. Harapan yang ditaruh di pundak mahasiswa adalah menjadi seseorang yang dapat membuat perubahan, seperti julukan mereka yaitu *agent of change*. Jenjang waktu dalam menempuh pendidikan bagi mahasiswa umumnya adalah 4 tahun dan sebelum menyelesaikan masa studinya mahasiswa akan menempuh titik ahir akhir studi yaitu dengan mengerjakan skripsi.

Tugas akhir merupakan suatu karya yang disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana. Wajib bagi tiap mahasiswa untuk mengerjakan skripsi karena merupakan standar dalam memperoleh gelar akademik yang telah mereka tempuh dalam masa jenjang perkuliahan. Sikap yang harus dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menempuh pengerjaan skripsi adalah pertanggungjawaban yang harus dikerjakan tatkala menempuh masa perkuliahan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu selesai tepat waktu agar dapat melanjutkan karir mereka sesuai rencana dan berdampak pula pada kampus terkait.

Mahasiswa semester akhir acapkali dihadapkan dengan pilihan-pilihan yang ada saat penyusunan skripsi yang bisa memicu pada munculnya stress, kecemasan hingga depresi. Mahasiswa saat penulisan tugas akhir biasanya memikirkan beberapa hal yang membuat mereka berada di bawah tekanan padahal hal tersebut mereka buat sendiri mulai dari pengerjaan tugas

akhir yang mereka ulur hingga terlalu memikirkan mau bagaimana ketika nanti ketika sudah lulus dan mendapat gelar sarjana, mereka tidak menyelesaikan satu-persatu hal yang sedang mereka hadapi, akan tetapi memikirkan banyak hal secara bersamaan. Bisa dikatakan bahwa hal tersebut merupakan tanda gangguan mental bagi diri seseorang. Munculnya gangguan kesehatan dapat dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhinya, Seperti tingkah laku, imajinasi atau hati. Didapatinya masalah pada kesehatan mental seseorang ditakutkan akan akan menunda proses penyusunan skripsi bagi seorang mahasiswa. Panjangnya proses yang dialami mahasiswa penyusun skripsi seringkali membuat mereka menemui kecemasan, mental terguncang atau bahkan stres. Dan ironinya mahasiswa tersebut belum paham akan bagaimana cara *coping* dan pengelolaan dari gangguan kesehatan mental tersebut.

Stres bisa dipicu dari adanya tekanan yang ada pada seseorang dan bahkan melebihi batas kemampuan seseorang tersebut. Kemudian akan bertambah parah jika alternatif penyelesaian tidak cepat ditemukan oleh si penderita stres tersebut. (Gamayanti, dkk, 2018, h.115-130) Stres dapat diartikan sebagai kondisi yang sedang terjadi pada diri seseorang yakni konsekuensi dari ketidakmampuan seseorang untuk menangani serta tekanan yang dialami melebihi batas kemampuannya. Tekanan yang sedang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merupakan salah satu pemicu terjadinya stress. (Puspitha, dkk, 2018, h. 24-33) sumber stress yang muncul salah satunya adalah tekanan atau yang bisa menumbuhkan ketegangan di tengah-

tengah tuntutan dan kemampuan karena munculnya keterpaksaan dari dalam diri seseorang. hingga akhirnya adanya tekanan yang melebihi batas akan menimbulkan kecamuk diantara beban dan potensi individu, dimana pada batasan tertentu akan menumbuhkan respon negatif berupa stress.

Sulitnya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditentukan karena adanya dua faktor yang melatar belakangi, yakni faktor internal yang berhubungan dengan adanya dorongan serta pemahaman mahasiswa di dalam kepenulisan skripsi. Kemudian, faktor eksternal, yaitu keberadaan lingkungan sekitar dan sistem pendukung bagi mahasiswa untuk menyegerakan penuntasan pengerjaan skripsi serta dosen pembimbing yang sering dianggap sebagai penghambat dalam lambatnya skripsi selesai. Potensi yang sudah diketahui dan didukung dengan kesehatan mental yang potensial membuat kemungkinan besar bagi seseorang dapat bekerja secara efisien dan berkumpul dengan kelompok mereka. (Asmawan , dkk, 2017, h.837–844) Pada penulisan tugas akhir mahasiswa memiliki pikiran dan perilaku terhadap situasi yang penuh dengan tekanan pada penulisan pengerjaan tugas akhir. Jadi, bagaimana rencana yang sudah ada dipikiran mahasiswa dalam menyelesaikan tekanan yang dirasakan sangat menentukan terhadap tujuan akhir mahasiswa itu sendiri.

Penelitian diawali dengan pencarian responden guna pencarian data yang valid terhadap penelitian ini. Observasi dan wawancara dilakukan kepada teman dekat baik dilakukan secara langsung maupun tidak langsung, seperti via media sosial atau lebih tepatnya *whatsapp*. Setelah menemukan

beberapa objek penelitian, peneliti melakukan tahap awal penelitian kepada beberapa informan di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung program studi Bimbingan Konseling Islam guna dijadikan landasan untuk penelitian yang akan dilaksanakan dikemudian hari. Informan penelitian adalah mahasiswa yang mengalami stress pada penulisan tugas akhir di jurusan Bimbingan Konseling Islam UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Narasumber penelitian di wawancarai dengan menggunakan pedoman wawancara yang sama namun diolah berdasarkan kondisi dan interaksi antara informan dan peneliti. Peneliti melakukan wawancara awal dengan beberapa responden, Berdasarkan hasil wawancara dengan responden 1 bahwa ia kesulitan karena stres dalam memikirkan penulisan akhir yang sedang dikerjakan sertaterdapat banyak sekali revisi yang harus di kerjakan sehingga menyebabkan stres dan ketakutan jika mereka tidak dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Ketika ia merasa stress saat mengerjakan revisi tersebut yang dilakukan adalah menghibur diri dengan cara refreshing bersama teman-temannya agar bisa meringankan pikirannya tersebut.

Selanjutnya wawancara dari responden dua, bahwa ia mengalami stress dalam memikirkan skripsi yang sedang ia kerjakan dikarenakan setiap melakukan bimbingan terdapat revisi yang banyak dan takut tidak selesai tepat waktu. Ketika ia sedang merasa stress tersebut yang ia lakukan adalah istirahat menenangkan pikiran dengan cara keluar naik motor tanpa tujuan atau makan es cream, dengan cara tersebut meringankan pikirannya.

Selanjutnya wawancara dengan responden tiga, ketika ia merasa jenuh saat mengerjakan skripsi ia akan mendengarkan musik atau sholat sambil menangis berserah diri kepada Tuhan untuk bisa meringankan beban pikiran. Karena jika dengan cara keluar rumah atau ngopi ia akan merasa tambah stress dikarenakan kembali pulangpun masalahnya akan tetap ada.

Dari hasil pengamatan dan wawancara dengan responden tersebut, maka seorang mahasiswa tingkat akhir memiliki cara yang berbeda-beda untuk dapat mengurangi stress saat pengerjaan tugas akhir atau skripsi tersebut. *Coping* merupakan cara penyebutan bagi individu dalam menetralkan stress. Matheny memaparkan bahwa *coping* merupakan segala macam bentuk penanganan dari yang sehat sampai tidak sehat, positif maupun negatif bahkan sampai sadar maupun tidak sadar, guna pencegahan menghilangkan atau membuat lemah stressor dan untuk memberikan ketahanan terhadap dampak stress. Santrok menyatakan *coping* adalah upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas untuk memecahkan masalah-masalah hidup dan berusaha mengatasi atau mengurangi stress. (Triantoro, dkk, 2019, h. 97) Jadi dapat disimpulkan bahwa *coping* adalah suatu usaha untuk membebaskan diri dari masalah dari pusat stressor terhadap tuntutan-tuntutan.

Cara *coping stress* pada saat penulisan tugas akhir bisamemiliki efek positif agar dalam pengerjaannya tidak terlalu tegang. Bahkan stress pun juga memiliki efek yang baik pada mahasiswa seperti mereka diuji untuk bisa mengembangkan diri sendiri dan menumbuhkan ide-ide kreatif. Sedangkan

efek negatif yang diakibatkannya seperti hilang fokus dalam bimbingan maupun penulisan tugas akhir, rasa malas yang berlebih serta membuat perilaku yang kurang adaptif. (Lubis, dkk, 2015, h. 20)

Jika masalah ini tidak dapat ditangani dengan baik maka gejala stres dapat berdampak buruk pada mahasiswa. Akibat buruk ini dapat menjadikan mahasiswa bertindak tidak wajar dan membahayakan, seperti mahasiswa yang ada di salah Universitas Swasta Kota Yogyakarta yang berinisial FH (24 tahun) yang asalnya dari Jawa Timur mengakhiri hidupnya dengan gantung diri di kosnya. Dugaan yang ditemukan bunuh diri karena dia depresi, dari info yang dihimpun dari saksi setempat, sepertinya korban masalah keluarga dan ada kesulitan dalam menyelesaikan skripsi, Hal ini adalah akibat buruk dari stres. (Salsabhilla, dkk, 2019, h.107) Sebagai mahasiswa yang dihadapkan dengan tekanan dalam menyelesaikan skripsi, penting untuk memahami keberhasilan coping untuk membantu dalam mengelola dan mengatasi tekanan yang dialami. Coping dianggap sebagai faktor yang dapat membantu individu dalam menyesuaikan diri dengan keadaan yang menimbulkan tekanan dan memberatkan.

Mahasiswa yang mengalami stres ketika tugas akhir dapat melakukan *coping stress* guna mengurangi perasaan stress yang sedang terjadi. *Coping stress* dapat dilakukan dengan berbagai cara, tergantung seberapa tingkatan stress yang sedang mereka alami, dan jenis *coping stress* yang bagaimana yang mereka sukai untuk diterapkan ketika stress melanda. Menurut Folkman dan Lazarus ada dua jenis *coping stress* yang dapat dilakukan, yaitu; (1)

*Problem focused coping*, adalah salah satu jenis strategi coping untuk menghilangkan atau mengubah *stressor* itu sendiri atau ketika individu menghilangkan sumber stres atau mengurangi dampaknya melalui tindakan individu tersebut, dan (2) *Emotional focused coping*, merupakan strategi yang caranya adalah dengan merubah strategi seseorang merasakan atau secara emosional bereaksi terhadap *stressor*. Strategi ini membuat pengurangan dampak emosional dari penyebab stress dan memungkinkannya untuk menyelesaikan masalah dengan lebih efisien. (Lazarus, 1984, h.90)

#### **A. Rumusan Masalah**

1. Apa saja yang menjadi sumber stres yang dialami mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam mengerjakan tugas akhir?
2. Bagaimana *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam menyelesaikan tugas akhir?

#### **B. Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui sumber stres yang dialami oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam mengerjakan tugas akhir.
2. Untuk mengetahui bagaimana *coping stress* yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam dalam menyelesaikan tugas akhir.

#### **C. Manfaat Penelitian**

##### **a. Manfaat Teoritis**

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah sebagai bahan informasi dan pengetahuan yang dapat dijadikan sumbangan

pemikiran bagi program Bimbingan Konseling Islam terutama pada mahasiswa dalam penyelesaian tugas akhir sehingga dapat diterapkan ketika seorang mahasiswa menghadapi masalah yang sesuai dengan penelitian ini.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan acuan oleh mahasiswa dalam menghadapi penulisan tugas akhir di UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung dan penerapannya dapat memberikan informasi yang berguna bagi mahasiswa. Serta dapat bermanfaat bagi mahasiswa agar penelitian ini dapat dijadikan dasar pertimbangan dalam menghadapi tugas akhir.

Manfaat yang dapat dirasakan langsung oleh mahasiswa adalah penulisan tugas akhir, setiap mahasiswa dapat mengerti tentang sumber-sumber stres yang muncul sehingga dapat mengantisipasi dan mengerti tentang keadaan pada dirinya dari penelitian ini diharapkan setiap mahasiswa dapat menanggulangi stress yang muncul pada dirinya dengan cara yang baik dan menghindari hal-hal yang kurang baik saat mengalami stress.