

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Stress Akademik Mahasiswa BKI dalam Menjalankan Tugas Akhir (Studi Kasus pada Mahasiswa Semester Akhir Prodi BKI UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung” ini ditulis oleh Ika Fitria Wulandari, NIM. 126306212062, dengan Pembimbing Dr. M. Sholihuddin Zuhdi, S.Sos. I., M.Pd.

Kata Kunci: Stres akademik, mahasiswa semester akhir, skripsi, teori Lazarus dan Folkman, coping strategy.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena mahasiswa yang mengalami tekanan emosional, kehilangan motivasi, serta kesulitan dalam manajemen waktu saat mengerjakan tugas akhir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk stres akademik yang dialami mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung serta mengidentifikasi faktor penyebab dan strategi coping yang digunakan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi terhadap tiga mahasiswa semester akhir BKI yang sedang menyelesaikan skripsi. Analisis data dilakukan dengan model tematik berdasarkan teori stres transaksional dari Lazarus dan Folkman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres akademik dalam bentuk gejala fisiologis (seperti sulit tidur, lelah, mual), emosional (cemas, putus asa, overthinking), perilaku (menarik diri, menangis, penundaan tugas), dan kognitif (rasa tidak mampu, kesulitan konsentrasi). Faktor penyebab meliputi revisi berulang, kesulitan bertemu dosen pembimbing, tekanan dari lingkungan sosial, dan masalah pribadi. Strategi coping yang digunakan mahasiswa mencakup emotion-focused coping seperti bercerita kepada teman serta problem-focused coping seperti manajemen waktu dan mencari referensi.

ABSTRACT

This thesis entitled "*Academic Stress of BKI Students in Completing Their Final Project (A Case Study on Final-Year Students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung)*" was written by Ika Fitria Wulandari, Student ID 126306212062, under the supervision of Dr. M. Sholihuddin Zuhdi, S.Sos. I., M.Pd.

Keywords: Academic stress, final-year students, thesis, coping, Lazarus and Folkman theory.

This study is motivated by the observation of students experiencing emotional distress, loss of motivation, and time management difficulties in completing their final project. The objective of this study is to describe the forms of academic stress experienced by students of the Islamic Guidance and Counseling (BKI) Program at UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung, as well as to identify the causes and coping strategies employed.

This research employed a qualitative approach with a case study method. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation involving three final-year BKI students working on their theses. Thematic analysis was conducted using Lazarus and Folkman's transactional stress theory.

The findings revealed that students experience academic stress in the form of physiological symptoms (such as sleep disturbances, fatigue, nausea), emotional symptoms (anxiety, despair, overthinking), behavioral symptoms (withdrawal, crying, procrastination), and cognitive symptoms (feelings of incompetence, difficulty concentrating). Stressors included repeated thesis revisions, difficulty in accessing supervisors, social pressure, and personal issues. Students adopted both emotion-focused coping (e.g., sharing with peers) and problem-focused coping (e.g., time management and literature searching).

المخلص

البحث العلمي تحت الموضوع " ضغوط الأكاديمية لدى طلاب الإستشارة الإسلامية في إدارة المشروع النهائي (دراسة حالة على طلاب الصف الدراسي الأخير من قسم الإستشارة الإسلامية بجامعة سيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونججونج)" قد كتبه إيكافتريا وولانداري، رقم القيد: ١٣٦٣٠٦٣١٣٠٦٣. تحت الإشراف الأستاذ الدكتور محمد صليخ الدين زهدي الماجستير. الكلمات الأساسية: ضغط الأكاديمي، طلاب الصف الدراسي الأخير، البحث، نظرية لازاروس وفولكمان، واستراتيجية التقليدية

إن خلفية هذا البحث هو ظاهرة الطلاب الذين يعانون من الضيق العاطفي وفقدان الدافع وصعوبات في إدارة الوقت أثناء العمل على مشروعهم النهائي. وأهداف من هذا البحث هو لوصف أشكال ضغط الأكاديمي لدى طلاب قسم الإستشارة الإسلامية بجامعة سيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونججونج. وتحديد العوامل المسببة واستراتيجية التقليدية المستخدمة.

استخدام هذا البحث مدخل البحث الكيفي بطريقة دراسة حالة. أما جمع البيانات مقابلات معمقة، وملاحظة، وتوثيقاً لثلاثة طلاب في الفصل الدراسي الأخير من الإستشارة الإسلامية يكملون أطروحات بحثهم. أما تحليل البيانات، فقد اعتمد على نموذج موضوعي قائم على نظرية لازاروس وفولكمان. أظهرت نتائج البحث أن الطلاب عانوا من ضغوط أكاديمية على شكل أعراض فسيولوجية (مثل صعوبة النوم، والتعب، والغثيان)، وأخرى عاطفية (مثل القلق، واليأس، والإفراط في التفكير)، وأخرى سلوكية (مثل الانسحاب، والبكاء، والتسوف)، وأخرى معرفية (مثل الشعور بعدم الكفاءة، وصعوبة التركيز). أما العوامل المساهمة منها المراجعات المتكررة، وصعوبة مقابلة المشرفين، والضغط من البيئة الاجتماعية، والمشاكل الشخصية. استخدام استراتيجية التقليدية التي استخدمها الطلاب تقليد المرتكز على العاطفة، مثل البوح للأصدقاء، وتقليد المرتكز على المشكلات، مثل إدارة الوقت و

بحث المراجع.