

**STRATEGI *COPING* STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN
SKRIPSI DI MASA PANDEMI *COVID-19* DI UIN RADEN MAS SAID**

SURAKARTA

SKRIPSI

Ditujukan Kepada
Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Jurusan Dakwah dan Komunikasi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagai Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial



Oleh:

KIRANA WISNU HIDAYAH

NIM. 16.12.2.1.1

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

JURUSAN DAKWAH DAN KOMUNIKASI

FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH

UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA

TAHUN 2022

SURAT PERNYATAAN KEASLIAAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Kirana Wisnu Hidayah

NIM : 161221122

Tempat/Tanggal Lahir: Klaten, 01 September 1997

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin & Dakwah

Alamat : Posudan Rt01, Rw05, Segaran, Delanggu, Klaten

Judul Skripsi : Strategi *Coping* Stres Mahasiswa Yang Sedang
Menyusun Skripsi di Masa Pandemi *Covid-19* di
Uin Raden Mas Said Surakarta.

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri, jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian Pernyataan ini SAYA buat, untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surakarta, 19 Oktober 2022

Penulis,

Kirana Wisnu Hidayah
NIM. 161221122

Dr.H. Kholilurrohman, M.Si
DOSEN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKART

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdr. Kirana Wisnu Hidayah

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap skripsi saudara:

Nama : Kirana Wisnu Hidayah

NIM : 16.12.2.1.122

Judul : Strategi *Coping* Stres Mahasiswa Yang Sedang
Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19* Uin
Raden Mas Said Surakarta

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui untuk diajukan pada sidang munaqosah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Wassalamu'alaikum Wr .Wb

Surakarta, 11 Noveember 2022

Pembimbing,

Dr.H.Kholilurrohman, M.Si.

NIP. 197412252005011005

HALAMAN PENGESAHAN
**STRATEGI *COPING* STRES MAHASISWA YANG SEDANG
MENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19 DI UIN
RADEN MAS SAID SURAKARTA**

Disusun oleh :
Kirana Wisnu Hidayah
NIM. 16.12.2.1.122

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada hari Rabu, 26 November 2022
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial

Surakarta, 11 November 2022

Penguji Utama

Dr. Imam Mujahid.,M.Pd.
NIP. 19740509200003 1 002

Penguji II/Ketua Sidang

Penguji I/Sekretaris Sidang

Dr. H. Kholilurrohman, M.Si
NIP. 19741225 200501 1 005

Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I.,M.Pd
NIP.19890518 201903 004

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuluddin Dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Dr. Islah,M.Ag.
NIP.19730522 200312 1 001

ABSTRAK

Kirana Wisnu Hidayah (16.12.21.122) Strategi Coping Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19 Di Uin Raden Mas Said Surakarta. Program Study Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Negeri Islam Surakarta, 2022.

Pandemi Covid-19 tentu memberikan dampak pada psikologis mahasiswa sehingga tidak jarang ada yang stres atau tertekan, meskipun tidak semua mengalami hal tersebut. Sebagian mahasiswa yang terdampak pandemi ini masih bisa berlapang dada menerimanya. Perkuliahan daring membutuhkan waktu penyesuaian sehingga menjadi kendala bagi mahasiswa. Apalagi Mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi, mereka kesulitan untuk melaksanakan bimbingan secara langsung. Sebelum adanya pandemi Covid-19, proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa semester akhir juga telah mengalami kesulitan. Mahasiswa kesulitan penyelesaian tugas akhir skripsi menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi, yaitu faktor internal seperti kurang semangat atau motivasi, tidak yakin dengan kemampuan diri dan merasa terbebani sehingga malas mengerjakan. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu buruknya manajemen waktu, kesulitan mendapat referensi, jarang konsultasi dengan dosen dan kesulitan menuangkan ide dalam penulisan. Hal ini diperparah dengan kondisi pandemi yang belum dapat diprediksi kapan berakhirnya. Tekanan-tekanan yang diperoleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat menimbulkan stres.

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Tempat dan waktu disesuaikan dengan koresponden dari Mahasiswa Uin Raden Mas Said. Data yang diperoleh melalui wawancara, observasi dan dokumentasi, teknik keabsahan data dengan triangulasi sumber, dan analisis data menggunakan tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Strategi Coping Stres mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi di masa pandemi Covid-19 kesulitan dalam mencari literatur, revisi skripsi, menganalisis data, masalah pembimbing skripsi, dan efek pandemi yang tidak kunjung selesai. Dengan demikian Subjek akan menggunakan metode yang berfokus pada emosi ketika mereka tidak mampu mengubah sosial emosi. Dan menggunakan strategi yang berfokus pada masalah ketika mereka percaya bahwa situasinya lebih dapat disesuaikan, dalam hal ini mereka akan berusaha untuk menghadapi dan memecahkan kesulitan.

Kata Kunci : Strategi Coping, Stres, Menyusun Skripsi, Pandemi Covid-19

ABSTRACT

Kirana Wisnu Hidayah (16.12.21.122), Stress Coping Strategies for Students Who Are Writing Thesis During the Covid-19 Pandemic At Uin Raden Mas Said Surakarta. Islamic Counseling Guidance Study Program, Faculty of Ushuluddin and Da'wah, Surakarta Islamic State University, 2022.

The Covid-19 pandemic certainly has an impact on the psychology of students so that it is not uncommon for some to be stressed or depressed, although not all of them experience this. Some students who have been affected by this pandemic can still be tolerant of accepting it. Online lectures require adjustment time so that it becomes an obstacle for students. Moreover, final students who are working on thesis, they find it difficult to carry out direct guidance. Prior to the Covid-19 pandemic, the thesis process for final semester students had also experienced difficulties. Students who have difficulty completing their final thesis explained that there are two influencing factors, namely internal factors such as lack of enthusiasm or motivation, unsure of their own abilities and feeling burdened so they are lazy to work. While the external factors are poor time management, difficulty getting references, rarely consulting with lecturers and difficulty expressing ideas in writing. This is exacerbated by the condition of the pandemic which cannot be predicted when it will end. The pressures obtained by students working on theses can cause stress. This research uses qualitative research with a descriptive approach. The place and time are adjusted to correspondence from Uin Raden Mas Said students. Data obtained through interviews, observation and documentation, data validity techniques with source triangulation, and data analysis using three stages, namely data reduction, data presentation, and drawing conclusions.

The results of the study showed that the Stress Coping Strategy of students who were preparing a thesis during the Covid-19 pandemic had difficulty in finding literature, revising thesis, analyzing data, problems with thesis supervisors, and the effects of the ongoing pandemic. Thus, subjects will use methods that focus on emotions when they are unable to change social emotions. And use problem-focused strategies when they believe that the situation is more adaptable, in which case they will seek to confront and solve difficulties.

Keywords: Coping Strategy, Stress, Writing Thesis, Covid-19 Pandemic

MOTTO

الْوَقْتُ كَالسَّيْفِ إِنْ لَمْ تُقَطِّعْهُ قَطَّعَكَ

“ Waktu itu bagaikan pedang, jika kamu tidak memanfaatkannya menggunakan untuk memotong, ia akan memotongmu (menggilasmu)”

(H.R. Muslim)

Man Jadda Wa Jadda”

Barang siapa yang bersungguh - sungguh akan mendapatkannya.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur Allah SWT yang telah memberikan kelancaran, kekuatan, kesehatan, kesempatan, dan kelapangan dalam situasi apapun sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Maka dari itu skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang berjasa dalam hidup saya yaitu: Kedua orang tua saya bapak Sumadi dan ibu Suyanti, serta kakak saya Sapti Yantiningsih. Dan tak lupa teman-teman saya semua di muka bumi ini, jika di sebutkan satu persatu tak akan cukup bisa melebihi jumlah halaman skripsi saya.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, bahwa atas taufiq dan hidayahNya maka penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad Saw., beserta sahabat dan keluarganya.

Skripsi berjudul “Strategi Coping Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi” disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata satu (S.I) Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta.

1. Prof. Dr. H. Mudofir, S. Ag., M. Pd. Selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
2. Dr. Islah, M. Ag. Selaku Dekan Fakutas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
3. Dr. H. Lukman Harahap, S. Ag., M. Pd. Selaku Sekretaris Jurusan Dakwah dan Komunikasi Fakutas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
4. Alfin Miftahul Khairi, S.Sos., M. Pd. Selaku Koordinator Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.
5. Bapak Dr. H. Kholilurrahman, M.Si.. Selaku dosen pembimbing yang penuh kesabaran dan kearifan bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.

6. Dr. Imam Mujahid.,M.Pd dan Alfin Miftahul Khairi, S.Sos.I.,M.Pd. penguji skripsi yang telah memberikan masukan, catatan dan koreksi terhadap skripsi sehingga menjadi lebih baik.
7. Seluruh Dosen dan Staf karyawan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta yang telah memberikan bekal berupa ilmu yang inyaAllah bermanfaat serta pelayanan yang baik.
8. Ayah dan Ibunda tercinta Bapak Sumadi dan Ibu Suyanti yang tidak pernah lelah memberikan dukungan moral, spirit dan waktu ke waktu dan memberikan pelajaran berharga bagaimana menerima dan memaknai hidup ini.
9. Kakak saya tercinta Sapti Yantiningsih yang telah memberikan dukungan serta semangat.
10. Sahabat-sahabat satu angkatan di BKI 2016 yang selalu memberikan semangat dalam penulisan skripsi ini.
11. Informan penelitian yang telah memberikan izin dan meluangkan waktunya hingga terselesaikannya skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, saya mengucapkan terima kasih atas bantuannya dalam proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah SWT selalu memberikan jalan serta kemudahan atas kebaikan yang telah diberikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun semangat

penulis harapkan. Akhirnya semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak yang membutuhkannya.

Surakarta, 1 September 2022

Penulis,

Kirana Wisnu Hidayah

DAFTAR ISI

HALAZMAN JUDUL	
SURAT PERNYATAAN KEASLIAAN SKRIPSI	i
NOTA DINAS PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I <u>P</u>ENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II <u>L</u>ANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Strategi <i>Coping</i>	8
a. Definisi Strategi <i>Coping</i>	8

b.	Bentuk-Bentuk Coping	10
c.	Problem Focused Coping (PFC)	10
d.	Emotional Focused Coping (EFC).....	11
e.	Faktor Pengaruh Strategi Copping.....	12
f.	Aspek – aspek Coping	14
g.	Metode Coping Stres	17
h.	Coping Menurut Islam	18
2.	Stres	20
a.	Definisi Stres.....	20
b.	Faktor–faktor Yang Menyebabkan Stres	22
3.	Menyusun Skripsi.....	25
a.	Definisi Menyusun Skripsi	25
4.	Pandemi <i>Covid-19</i>	27
a.	Pengertian Pandemi Covid-19	27
b.	Covid-19 dan Penyebaranya	28
c.	Pencegahan Covid-19	29
B.	Penelitian Terdahulu	30
C.	Kerangka Berpikir.....	34
BAB III	METODE PENELITIAN	35
A.	Tempat dan Waktu Penelitian	35
B.	Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	35
C.	Subjek Penelitian.....	36
D.	Teknik Pengumpulan Data	38
1.	Wawancara Mendalam	38
2.	Observasi	43

3. Dokumentasi.....	43
E. Teknik Keabsahan Data	44
F. Teknik Analisis Data.....	45
1. Reduksi Data (<i>Data Reduction</i>).....	46
2. Penyajian Data (<i>Data Display</i>).....	47
3. Penarikan Kesimpulan (<i>Conclusion Drawing/Verification</i>)	48
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	49
A. Hasil Penelitian	49
B. Penyebab Stres Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi <i>Covid-19</i>	49
C. Gejala Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.....	60
D. Straegi <i>Coping</i> Dalam Mengatasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi	64
E. Pembahasan.....	74
1. <i>Emotion-Focused Coping</i>	79
2. <i>Problem-Focused Coping</i>	80
BAB V PENUTUP	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	89
DAFTAR PUSTAKA	90
LAMPIRAN.....	93
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	131

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	34
-------------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Subjek Penelitian.....	39
Tabel 3. 2 Pedoman Wawancara	42
Tabel 4. 1 Penyebab Stres	59
Tabel 4. 2 Strategi Coping Mengatasi Stres	71

D AFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Wawancara	94
Lampiran 2. Data Subjek.....	95
Lampiran 3. Pedoman Wawancara.....	96
Lampiran 4. Hasil Wawancara (Verbatim)	99
Lampiran 5. Analisis Wawancara Penyebab Stres.....	108
Lampiran 6. Analisis Wawancara Gejala Stres	118
Lampiran 7. Strategi Coping Stres	122
Lampiran 8. Tabel Penyebab Stres.....	128
Lampiran 9. Tabel Strategi Coping Mengatasi Stres	129

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemunculan wabah *Covid-19* beberapa waktu yang lalu telah menggemparkan dunia. Virus ini diduga pertama kali muncul di *Wuhan* dan kemudian menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia. Pemerintah Indonesia mengumumkan penyebaran *Covid-19* secara resmi pada tanggal 2 Maret 2020 (Nursofwa dkk., 2020, hlm. 4). Adanya pandemi *Covid-19* ini membuat pemerintah menerapkan berbagai kebijakan untuk memutuskan mata rantai penyebarannya. Kebijakan baru juga diterapkan dalam dunia pendidikan yang mana pemerintah mengubah pembelajaran yang biasanya dengan tatap muka tetapi mengingat adanya pandemi akhirnya pembelajaran dilaksanakan secara online (Mar'ah dkk.,2020, hlm.1). Karena hal tersebut, semua sekolah dan universitas pun harus mengikuti kebijakan dalam rangka menurunkan angka penularan virus *Covid-19* termasuk UIN Raden Mas Said Surakarta.

Menjaga jarak atau *social distancing* diartikan dengan menjauhi perkumpulan, menghindari pertemuan massal, dan menjaga jarak antar individu yang berada diluar rumah (*Centers for Disease Control and Prevention, 2020*). Hal tersebut dianggap sebagai salah satu cara terbaik untuk menghindari diri terkena virus dan memperlambat penyebaran.

Pandemi *Covid-19* tentu memberikan dampak pada *psikologis* mahasiswa sehingga tidak jarang ada yang stres atau tertekan, meskipun

tidak semua mengalami hal tersebut. Sebagian mahasiswa yang terdampak pandemi ini masih bisa berlapang dada menerimanya. Penelitian menurut Sulata dan Hakim dalam Ulfa & Mikdar (2020) perkuliahan daring membutuhkan waktu penyesuaian sehingga menjadi kendala bagi mahasiswa (Ulfa & Mikdar, 2020).

Sebelum adanya pandemi *Covid-19*, proses pengerjaan skripsi pada mahasiswa semester akhir juga telah mengalami kesulitan. Berdasarkan penelitian dari Pasar ibu, Harlin dan Syofii (2016) tentang analisis kesulitan penyelesaian tugas akhir skripsi menjelaskan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi, yaitu faktor internal seperti kurang semangat atau motivasi, tidak yakin dengan kemampuan diri dan merasa terbebani sehingga malas mengerjakan. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu buruknya manajemen waktu, kesulitan mendapat referensi, jarang konsultasi dengan dosen dan kesulitan menuangkan ide dalam penulisan. Hal ini diperparah dengan kondisi pandemi yang belum dapat diprediksi kapan berakhirnya. Tekanan-tekanan yang diperoleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat menimbulkan stres akademik.

Dari hasil studi pendahuluan terlihat bahwa adanya dampak pandemi *COVID-19* yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Penerapan kebijakan menjaga jarak oleh pemerintah menjadi hal yang menghambat proses mahasiswa menyelesaikan skripsinya. Rencana yang dimiliki dan telah disusun oleh mahasiswa tidak dapat dilaksanakan dengan munculnya pandemi *COVID-19*. Kemudian

munculnya perasaan khawatir dan sedih yang dirasakan oleh mahasiswa terhadap skripsinya. Munculnya rasa khawatir dapat menimbulkan stres, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiani (2013) bahwa stres pada mahasiswa dapat disebabkan dari ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa dimana kewajiban yang ditanggung saat ini ialah menyelesaikan skripsinya. Stres menjadi sangat umum dalam kehidupan mahasiswa dikarenakan banyaknya tekanan akademik dan perlunya mahasiswa dalam menentukan kelangsungan akademik serta mempersiapkan diri untuk rencana karir lebih lanjut (Yikealo dkk, 2018).

Dengan keadaan pandemi *COVID-19* saat ini yang memberikan dampak bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan tekanan yang dirasakan semakin besar, tekanan yang dimaksud adalah proses penyelesaian skripsi yang terhambat dikarenakan faktor eksternal berupa kondisi saat ini yang mengharuskan mahasiswa untuk tetap berada di rumah dan menjaga jarak, kemudian mengharuskan mahasiswa untuk mengatur ulang rencana yang telah ditetapkan dan menyesuaikan dengan keadaan yang ada.

Penting bagi mahasiswa khususnya mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk memiliki kemampuan mengelola stres yang baik agar terhindar dari stres yang berkepanjangan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2011) ditemukan bahwa adanya hubungan yang positif tinggi dan signifikan terhadap optimisme dan *Coping* stres

mahasiswa. Dengan kata lain individu yang memiliki kemampuan *Coping* yang baik akan memiliki sikap yang optimis yaitu adanya kemauan untuk mencari pemecahan masalah dan yakin bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi. Kemampuan individu dalam pengelolaan stres dapat disebut dengan strategi *Coping*. *Coping* yaitu bagaimana reaksi seseorang dalam menghadapi stres atau tekanan (Siswanto, 2007).

King (2011) membagi strategi *Coping* menjadi dua tipe yaitu *problem focused Coping* dan *emotion focused Coping*. *Problem focused Coping* ialah strategi mengatasi stres dengan langsung menghadapi dan mengatasi sumber permasalahan. Tipe *Coping* ini memungkinkan individu memiliki tujuan serta niat untuk mengimplementasikannya. *Emotion focused Coping* ialah strategi mengatasi stres dengan cara mengelola respon emosional yang ditimbulkan oleh stres yang dirasakan. Tipe *Coping* ini memungkinkan individu melakukan penghindaran terhadap sumber stres yang dirasakan, merasionalisasikan apa yang telah terjadi pada dirinya, menyangkal masalah yang terjadi, serta meminta validasi orang lain untuk mendapatkan dukungan. Lazarus dan Folkman (1984) berpendapat bahwa *problem focused Coping* digunakan ketika individu memiliki kesempatan untuk mengubah situasi yang penuh tekanan, sedangkan *emotion focused Coping* digunakan ketika individu memiliki penilaian bahwa tidak ada sesuatupun yang bisa dilakukan untuk

mengubah situasi yang penuh tekanan selain dengan menerima situasi tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, muncul pertanyaan bagaimana strategi *Coping* stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi? Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi macam macam strategi yang dilakukan mahasiswa dalam mengelola stress ketika menyusun skripsi di masa pandemi dan mengetahui tingkat efektifitas strategi *Coping* yang dilakukan. Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa yang juga sedang menyusun skripsi tentang bagaimana mengelola stress selama masa pandemi *Covid-19* berlangsung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi antara lain:

1. Bagaimana strategi *Coping* stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di masa pandemi?
2. Bagaimana penyebab Stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa di masa pandemi?.
3. Bagaimana gejala-gejala Stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa di masa pandemi?

C. Batasan Masalah

Untuk menghindari pemasalahan yang meluas maka peneliti di fokuskan membahas Strategi *Coping* Stres Mahasiswa Yang Sedang

Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19* Di Uin Raden Mas Said Surakarta?

D. Rumusan Masalah

Bagaimana Strategi *Coping* Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19* Di Uin Raden Mas Said Surakarta?

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Strategi *Coping* Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi *Covid-19* Di Uin Raden Mas Said Surakarta.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis
 - a. Sebagai bentuk dukungan untuk pengembangan ilmu di bidang *Coping* stres dalam mengerjakan skripsi.
 - b. Dapat dijadikan referensi atau dasar dalam mengurangi *Coping* stres mahasiswa selama proses skripsi.
2. Manfaat Praktis
 - a. Memberikan gambaran dan kontribusi sebagai bahan referensi yang digunakan sebagai literatur dalam penelitian mahasiswa bimbingan konseling Islam dalam mengerjakan skripsi.

- b. Guna menginformasikan persiapan skripsi dengan menggunakan mekanisme *Coping* yang efisien.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Strategi *Coping*

a. Definisi Strategi *Coping*

Strategy Coping merupakan strategi mengelola sikap dalam rangka membongkar permasalahan yang sangat mendasar serta aktual yang berperan buat membebaskan diri dari permasalahan nyata serta imajiner. Menanggulangi hal tersebut merupakan upaya kognitif dan sikap buat mengatasinya. Ini merupakan persyaratan internal serta eksternal. Wanita, misalnya, terpaksa wajib memilah antara keluarga serta pekerjaan sebab tuntutan internal semacam konflik kedudukan. Hambatan eksternal semacam keterlambatan kemudian lintas, perselisihan interpersonal, tekanan pikiran kerja, serta sebagainya.

Coping mempunyai 2 tujuan, yaitu: orang berupaya buat mengganti interaksi antara dirinya serta lingkungannya supaya lebih positif. Kedua, orang kerap mau meringankan ataupun meminimalkan tekanan emosional yang mereka punya. Bagi Mathenyetal, *Coping* didefinisikan dengan "upaya, sehat ataupun patologis, positif ataupun negatif, sadar ataupun tidak sadar, buat menghindari, melenyapkan, ataupun melemahkan tekanan pikiran, ataupun buat melawan konsekuensi tekanan pikiran. *Coping* mempunyai konotasi yang signifikan serta menampilkan upaya buat keluar serta mencari

pemecahan atas tiap tantangan yang timbul. Intinya, bila kita bisa menanggulangi tiap permasalahan yang terdapat serta mengevaluasi kembali tiap inti dari tiap permasalahan yang dialami, kita bisa melakukan evaluasi simpel sehabis mengamati tiap- tiap permasalahan yang timbul, apakah kita dapat menoleransi ataupun menerima ketakutan serta ancaman serta apakah kita hendak menjauhi serta menolak tiap permasalahan yang timbul.

Menurut Darwin setiap manusia diberikan kemampuan untuk menyelesaikan masalahnya. Proses yang digunakan seseorang untuk mengatasi masalah dinamakan *Coping*. *Coping* adalah proses penyeimbang dalam usaha mempertahankan penyesuaian selama menghadapi tuntutan sosial. Cara-cara individu menghadapi tuntutan sosial tersebut disebut proses *Coping*. Jadi maksud di atas manusia dapat menyelesaikan permasalahan melalui proses penyeimbangan menyesuaikan tuntutan sosial.

Coping stress menurut Farida adalah usaha perubahan kognitif dan perilaku secara konstan sebagai respons yang dilalui individu dalam menghadapi situasi yang mengancam dengan cara mengubah lingkungan untuk menyelesaikan masalah. jadi *Coping* stress di atas adalah proses pemulihan pikiran yang kurang baik sehingga perlu adanya usaha perubahan *kognitif* dan tingkah laku terus menerus.

Berdasarkan dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *Coping* stress adalah suatu upaya penyelesaian masalah yang

disebabkan oleh lingkungan yang dinilai membebani seseorang dengan melalui proses memulihkan kondisi yang bisa diatasi oleh individu tersebut.

b. Bentuk-Bentuk *Coping*

Lazarus dan Folkman memandang bahwa *Coping* stress mempunyai dua bentuk. Bentuk pertama yaitu berupa tindakan melakukan sesuatu untuk mengubah masalah yang ada sehingga menyebabkan tekanan menjadi lebih baik atau berkurang, hal ini disebut *PFC (Problem Focus Coping)* atau disebut juga *approach-Coping*. bentuk kedua yaitu untuk mengatur emosi yang menekan, yang disebut *EFC (Emotion Focused Coping)* yang disebut juga *avoidance-Coping*. Bahwasannya jenis *Coping* stress memiliki dua bentuk untuk memperbaiki masalah pada dirinya dengan menggunakan *problem focused Coping dan emotion focused Coping*.

c. *Problem Focused Coping (PFC)*

Adapun *problem focused# Coping* meliputi tiga hal yaitu:

- 1) *Cautiousness* atau kehati-hatian Yaitu individu memikirkan dan mempertimbangkan secara matang beberapa alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan, minta pendapat orang lain tentang masalah yang dihadapi, bersikap hati-hati sebelum memutuskan sesuatu dan mencoba mengevaluasi strategi yang pernah dilakukan.

- 2) *Instrumental action* atau tindakan instrumental Yaitu meliputi tindakan individu yang ditujukan untuk menyelesaikan masalah secara langsung, serta menyusun langkah-langkah yang diperlukan.
- 3) *Negotiation* atau negosiasi Yaitu meliputi usaha-usaha yang ditujukan kepada orang lain yang terlibat atau menjadi penyebab masalah yang sedang dihadapinya, untuk ikut memikirkannya atau menyelesaikan masalah tersebut. Berdasarkan dari poin di atas individu berusaha untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang mengakibatkan stress dengan keterampilan yang baik.

d. *Emotional Focused Coping (EFC)*

Smet menjelaskan bahwa *emotional focused Coping* ini salah satunya digunakan individu untuk meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan. Hal tersebut memberikan sebuah pemahaman dalam permasalahan. Jadi individu menghindari masalah yang tidak menyenangkan dalam diri yang dianggap tidak mampu diselesaikan maka mengatur emosi dapat mengurangi permasalahan dalam diri. diri bahwa jika seseorang dihadapkan dengan sebuah permasalahan yang dianggap tidak mampu diselesaikan maka mengatur emosinya merupakan salah satu solusi terbaik dalam mengatasi hal tersebut.

Adapun *emotional focused Coping* meliputi empat hal yaitu:

- 1) *Escapism* (pelarian dari masalah) Individu menghindari masalah yang ada dengan cara berkhayal seandainya ia berada pada situasi

dan saat yang lain yang lebih menyenangkan, menghindarkan untuk memikirkan masalah dengan cara makan atau tidur lebih banyak, merokok atau minum-minuman keras.

- 2) *Minimization* (pengurangan beban masalah) Merupakan tindakan menghindari masalah dengan menganggap seakan-akan masalah yang tengah dihadapinya jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya.
- 3) *Self Blame* (penyalahan diri sendiri) Individu cenderung menyalahkan dan menghukum diri sendiri serta menyesali apa yang sudah terjadi.
- 4) *Seeking Meaning* (mencari makna) Individu mencari arti kegagalan yang dialaminya bagi dirinya sendiri dan melihat segi-segi yang menurutnya penting dalam hidupnya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa bentuk strategi *Coping* ada dua yakni *problem focused Coping (PFC)* dan *emotion focused Coping (ESC)*.

e. Faktor Pengaruh Strategi Coping

Faktor Pengaruh Strategi *Coping* Berbagai faktor dan masalah juga mempengaruhi pemilihan strategi *coping* individu. Faktor-faktor tersebut antara lain kesehatan fisik, pandangan positif terhadap masalah yang dialami, ketrampilan memecahkan masalah, dukungan sosial, dan juga materi. Berikut penjelasan terkait faktor tersebut menurut Fauziah, dkk (2015):

- 1) Kesehatan Fisik Apabila terjadi gangguan kesehatan maka badan atau jiwa individu tersebut tidak produktif. Gangguan fisik atau gangguan kesehatan dapat terjadi karena penurunan daya tahan tubuh seseorang sehingga orang itu tidak dapat melakukan aktivitasnya.

Gangguan fisik/kesehatan sering diakibatkan oleh timbulnya suatu penyakit dalam tubuh sehingga penanganannya sangat memerlukan tenaga medis untuk melakukan pengobatan. Individu yang mengalami gangguan kesehatan fisik akan mempengaruhi pemilihan strategi coping yang akan digunakan.

- 2) Pandangan Positif Terhadap Masalah yang Dialami Berpikir positif dalam menghadapi situasi yang sedang terjadi akan menolong seseorang untuk menghadapinya secara efektif.

Cara menghadapi suatu masalah dengan mengambil hikmah di balik masalah yang dihadapi sehingga tidak menimbulkan konflik/pertentangan. Jika dicermati semuanya mengarah kepada suatu keadaan atau kesediaan untuk menerima masalah yang dihadapi agar tidak terjadi perselisihan yang lebih mendalam.

- 3) Ketrampilan Memecahkan Masalah Memecahkan masalah adalah metode belajar yang mengharuskan pelajar untuk menemukan jawabannya (*discovery*) tanpa bantuan khusus.

Dalam memecahkan masalah pelajar menemukan aturan baru yang lebih tinggi tarafnya sekalipun ia mungkin tidak dapat

merumuskan secara verbal. Menyelesaikan pemecahan masalah diperlukan aturan kompleks atau aturan tingkat tinggi dan aturan tingkat tersebut dapat dicapai setelah menguasai aturan dan konsep terdefinisi.

- 4) Dukungan Sosial Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan.

Bentuk dukungan ini dapat berupa informasi, tingkah laku tertentu, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai. Diharapkan dengan adanya dukungan sosial maka seseorang akan merasa diperhatikan, dihargai dan dicintai.

- 5) Materi Dukungan ini berupa sumber daya, setiap sumber daya memiliki kegunaan yang lebih spesifik dan memiliki ciri tersendiri, ada yang berguna bagi kehidupan di daerah itu sendiri dan ada yang berguna bagi daerah lain. Sumber daya pada materi ini berupa uang, barang-barang atau layanan yang biasanya dapat dibeli.

f. Aspek – aspek *Coping*

Aspek *Coping* stress yang akan diuraikan berkenaan dengan *Coping* yang berfokus pada *emosi* (*emotional focused Coping*) dan *Coping* yang berfokus pada *problem* (*problem focused Coping*) yang telah dibahas sebelumnya. Folkmandan lazarus mengidentifikasi

sebagai aspek yang berkenaan dengan *Coping* yang berfokus pada *emotional focused coping* yaitu:

- 1) *Seeking social emotional support*, adalah upaya untuk memperoleh dukungan secara emosional maupun sosial dari orang lain.
- 2) *Distancing*, melakukan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah ayai memutuskan suatu harapan yang positif.
- 3) *Escape avoidance*, menghayal tentang suatu situasi atau melakukan tindakan atau menghindar dari situasi yang tidak menyenangkan. Individu berfantasi seandainya masalahnya hilang dan mencoba untuk tidak memikirkan tentang masalahnya dengan tidur atau menggunakan alkohol yang berlebihan.
- 4) *Self control*, adalah mengatur perasaan diri sendiri atau tindakannya dalam hubungannya dengan penyelesaian masalahnya.
- 5) *Accepting responsibility*, dengan upaya untuk menerima masalah yang dihadapi sambil memikirkan jalan keluar
- 6) *Positive reappraisal*, berupaya memberi arti positif dari situasi yang ada dalam masa perkembangan kepribadian, kadang kala dengan pemikiran religius. Berdasarkan poin-poin di atas bahwasannya ada upaya yang bisa dilakukan ketika mengalami emosi dalam diri.

Cohen dan Lazarus mengungkapkan aspek-aspek *problem focused Coping* terdiri dari:

- a) *Seeking informational support*, berupaya untuk memperoleh dukungan informasi dari orang lain yang dianggap dapat dipercaya dan kompeten.
- b) *Confrontive Coping*, dengan melakukan konfrontasi untuk menyelesaikan masalah secara nyata.
- c) *Planful problem-solving*, adalah menganalisis setiap situasi yang menimbulkan masalah serta berupaya mencari solusi secara langsung atas masalah yang dihadapi.

Maksud poin-poin di atas adalah individu bisa mengatasi permasalahan dari eksternal salah satunya meminta bantuan dari orang lain.

Jadi berdasarkan poin-poin di atas menunjukkan kemampuan seseorang berupaya dalam melakukan penekanan terhadap stress yang dialaminya sehingga bisa melakukan aktivitas biasanya dengan tenang saat mengalami stress kembali bisa dikendalikan oleh dirinya sendiri.

g. Metode Coping Stres

Ada 2 metode *Coping* yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalah *psikologis* seperti yang dikemukakan oleh Bell, dua metode tersebut antara lain adalah:

1) Metode *Coping* jangka panjang Cara ini adalah konstruktif dan merupakan cara yang efektif dan realistis dalam menangani masalah psikologis untuk kurun waktu yang lama contohnya adalah:

- (a) Berbicara dengan orang lain “curhat” (curah pendapat dari hati– kehati) dengan teman, keluarga atau profesi tentang masalah yang dihadapi.
- (b) Mencoba mencari informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi.
- (c) Menghubungkan situasi atau masalah yang sedang dihadapi dengan kekuatan supranatural.
- (d) Melakukan latihan fisik untuk mengurangi ketegangan/masalah.
- (e) Membuat berbagai alternatif tindakan untuk mengurangi situasi.
- (f) Mengambil pelajaran dari peristiwa atau pengalaman masa lalu.

Upaya yang dilakukan melalui jangka panjang merupakan cara yang efektif dikarenakan prosesnya bertahap dan tertata bisa dipertimbangkan berkali-kali sehingga mengurangi permasalahan.

2) Metode *Coping* jangka pendek, cara ini digunakan untuk mengurangi stress/ketegangan psikologis dan cukup efektif untuk

waktu sementara, tetapi tidak efektif jika dalam jangka waktu panjang contohnya adalah:

- (a) Menggunakan alkohol atau obat-obatan.
- (b) Melamun dan fantasi.
- (c) Mencoba melakukan aspek humor dari situasi yang tidak menyenangkan.
- (d) Tidak ragu, dan merasa yakin bahwa semua akan kembali stabil.
- (e) Banyak tidur.
- (f) Banyak merokok.
- (g) Menangis.
- (h) Beralih pada aktivitas lain agar dapat melupakan masalah.

Akibat dari *Coping* jangka pendek sangat merugikan untuk diri karena tidak memikirkan dampak yang ada di depan lebih memilih dengan cara yang praktis demi menyelesaikan masalah. Dari berbagai aspek yang dijelaskan di atas bisa dilakukan dengan waktu yang panjang prosesnya terstruktur rapi sedangkan dalam jangka waktu pendek bisa berpotensi hal yang buruk bagi individu mengakibatkan stressnya makin bertambah dikemudian hari.

h. *Coping* Menurut Islam

Tiap orang dilahirkan dengan keahlian buat menanggulangi kesusahan, bagi Darwin. *Coping* merupakan metode seorang mengalami sesuatu permasalahan. Proses coping ialah aksi

keseimbangan yang terjalin dalam upaya mempertahankan penyesuaian diri dalam mengalami tuntutan warga.

Coping merupakan metode yang digunakan kala seorang dihadapkan dengan skenario serta kondisi yang tidak di idamkan. Rangsangan eksternal serta internal, umumnya diucap selaku stresor, menimbulkan suasana serta keadaan yang tidak di idamkan ini. Stimulus eksternal bisa berasal dari area sosial, keluarga, ataupun area seorang, sebaliknya stimulus internal berasal dari kognitif serta metode pandang seorang terhadap sesuatu kejadian ataupun peristiwa. Tata cara penanggulangan tiba dalam bermacam wujud serta dimensi, serta bisa diterapkan pada bermacam elemen kehidupan seorang. Pendekatan keagamaan merupakan salah satunya.

Pendekatan *religijs*, bagi *Pargamsent*, merupakan pendekatan pemaknaan yang mencakup nasehat- nasehat agama yang berkaitan dengan yang sakral. Seluruh agama di dunia, terutama Islam memperkenalkan pendekatan yang berbeda serta spesial bersumber pada konsep ajaran agama yang digunakan selaku petunjuk hidup. Dalam QS. Al- Insyirah Ayat 1- 8, Allah swt berfirman :“Benarkah kami tidak membukauntukmu? dan Kami telah mengambil bebanmu, yang membebanimu? dan penyebutan namamu menggairahkan kami. Karena ada kemudahan setelah kesulitan, dan ada kemudahan setelah kesulitan. Jadi, begitu kita telah menangani satu masalah, kita harus

turun ke bisnis dengan yang lain. Kamu hanya harus menaruh imanmu kepada Tuhanmu.”(Q.S Al-Insyirah:8)

Seluruh agama di dunia, tercantum Islam, memperkenalkan pendekatan yang berbeda serta spesial bersumber pada konsep ajaran agama yang digunakan selaku petunjuk hidup. Dalam QS. Al- Insyirah Ayat 1- 8, Allah swt berfirman. Jika seseorang menggunakan teknik ini untuk taktik koping, orang tersebut telah menggunakan strategi koping berbasis Islam. Dengan pendekatan nilai-nilai Islam, yang dimaksud dengan teknik koping berbasis Islam adalah upaya kognitif dan perilaku untuk menangani tuntutan eksternal dan internal (konflik antara keduanya) yang dianggap memberatkan atau melampaui sumber daya seseorang.

2. Stres

a. Definisi Stres

Stres adalah gangguan emosional yang diciptakan oleh tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Stres internal atau eksternal dan situasi bermasalah ada dalam kehidupan (tekanan internal dan eksternal dan kondisi menantang lainnya dalam hidup), sedangkan stres dalam leksikon psikologi mengacu pada keadaan tertekan secara fisik dan mental. psikologis. Stres, menurut Hans Selye, adalah respons tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau tekanan yang dihadapinya. *Hiposkripsi*, yang pertama kali diajukan pada tahun 1976, mencirikan kondisi bentuk tubuh manusia. Tentu saja, tidak semua

orang bereaksi dengan cara yang sama; ada orang yang kuat dalam satu situasi dan lemah dalam situasi lain. Berikut contoh mengenai stres menurut Kartono dan Gulo, menggambarkan stres sebagai berikut:

- a. Stimulus yang menguji sumber daya psikologis atau fisiologis.
- b. Semacam frustrasi di mana upaya yang ditujukan untuk mencapai tujuan telah terganggu atau dibuat sulit tetapi tidak terhalang peristiwa ini sering disertai dengan perasaan takut untuk mencapai tujuan.
- c. Kekuatan yang bekerja pada suatu sistem, termasuk ketegangan fisik dan psikologis pada tubuh dan pikiran.
- d. Suatu keadaan fisik atau psikologis yang dihasilkan dari rasa takut dan cemas.

Menurut Robert S. Fieldman stress adalah suatu proses yang menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang, ataupun membahayakan dan individu merespon peristiwa itu pada level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku.

Peristiwa yang memunculkan stress dapat saja positif (misalnya, merencanakan perkawinan) atau negatif (contoh, kematian keluarga). Sesuatu di definisikan sebagai peristiwa yang menekan (*stressful event*) atau tidak, bergantung pada respon yang diberikan oleh individu. Stress adalah suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri.

Sedangkan *stressor* adalah suatu sumber stress. Berikut merupakan aspek-aspek stres :

1. Aspek fisik Berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stress sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, gangguan pencernaan.
2. Aspek psikologis Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan tingkah laku masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih dan menunda pekerjaan.

Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stress. Berat atau ringannya stress yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan akademik di kampus, pekerjaan dirumah, pekerjaan di kantor, dll.

b. Faktor-faktor Yang Menyebabkan Stres

Pada umumnya jenis stressor psikososial dapat digolongkan sebagai berikut:

- 1) Hubungan interpersonal (antar pribadi) Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antara atasan dengan bawahan dan lain sebagainya.

2) Pekerjaan

Masalah pekerjaan adalah faktor stress yang kedua setelah masalah perkawinan. Banyak orang yang stress karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pension dan kehilangan pekerjaan.

3) Lingkungan hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, dan hidup dalam lingkungan yang rawan kriminalitas.

4) Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial- ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha dan soal warisan.

5) Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan faktor stress pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara dan lain sebagainya.

6) Perkembangan

Yang dimaksudkan di sini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut dan lain sebagainya.

7) Penyakit fisik atau cedera

Penyakit atau cedera yang dapat menimbulkan stresss antara lain, penyakit, kecelakaan, operasi/pembedahan, aborsi dan lain sebagainya.

8) Faktor keluarga

Faktor stress yang dialami oleh anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (sikap orangtua), misalnya:

- (a) Hubungan kedua orangtua yang dingin, atau penuh ketegangan atau acuh tak acuh.
- (b) Kedua orang tua jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk bersama dengan anak-anak.
- (c) Komunikasi antara orangtua dan anak yang tidak baik.
- (d) Kedua orangtua berpisah atau bercerai.
- (e) Salah satu orangtua mengalami gangguan jiwa/kepribadian.
- (f) Orangtua dalam pendidikan anak kurang sabar, pemaarah, keras dan *otoriter*, dan lain sebagainya.

Stressor kehidupan lainnya juga dapat menimbulkan stress antara lain, bencana alam, kebakaran, perkosaan, kehamilan, dan lain sebagainya. Jadi faktor yang mempengaruhi stress adalah diakibatkan dari kejadian atau peristiwa yang muncul kapan saja yang membuat anak, remaja, dewasa, dan lansia mengalami stress yang dimana harus mengadakan adaptasi untuk menyesuaikan dengan keadaan. Stres dapat menyebabkan

gangguan emosional yang menyakitkan seperti kecemasan dan depresi jika tidak ditangani.

3. Menyusun Skripsi

a. Definisi Menyusun Skripsi

Skripsi adalah laporan tertulis hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa dengan bimbingan dosen pembimbing skripsi untuk dipertahankan di hadapan penguji skripsi sebagai syarat untuk memperoleh derajat sarjana. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh seorang mahasiswa sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana.

Berdasarkan definisi awam yang dirumuskan skripsi mengandung komponen pengertian berikut antara lain karya tulis, ilmiah, hasil penelitian, dilakukan oleh mahasiswa, berkualifikasi sarjana (Rahyono, 2010).

Kesulitan kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi dapat mengakibatkan gangguan psikologis pada mahasiswa. Kesulitan kesulitan dalam menyusun skripsi bagi mahasiswa sering dijadikan beban yang berat, kesulitan kesulitan tersebut menjadi dampak negatif bagi mahasiswa tersebut dan dapat menyebabkan gangguan kecemasan (Hidayat,2008).

Skripsi merupakan salah satu kewajiban yang harus diselesaikan seorang mahasiswa Strata Satu (S1) sebagai syarat yang harus dikerjakan sebelum memperoleh gelar kesarjanaan. Sebagai sebuah

kewajiban akhir, banyak persepsi bagi mahasiswa yang menganggap penyusunan skripsi amatlah penting, sehingga menjadi momok yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa, yang dimaksud di sini adalah adanya persepsi dalam pembuatan skripsi pasti akan banyak menguras tenaga, waktu, biaya bahkan tak jarang menguras emosi peneliti yang akhirnya menimbulkan gejala stress dan kecemasan dalam diri mahasiswa (Kinansih,2011).

Jadi Skripsi adalah penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana S1.

4. Pandemi Covid-19

a. Pengertian Pandemi Covid-19

Pandemi menurut KBBI dimaknai sebagai wabah yang berjangkit serempak dimana-mana meliputi daerah geografi yang luas. Wabah penyakit yang masuk dalam kategori pandemi adalah penyakit menular dan memiliki garis infeksi berkelanjutan. Maka, jika ada kasus terjadi di beberapa negara lainnya selain negara asal, akan tetap digolongkan sebagai pandemi.

Menurut *WHO (2020a)*, penyakit *corona virus disease 2019 (COVID-19)* adalah penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona yang baru ditemukan. Kebanyakan orang yang terinfeksi virus *COVID-19* akan mengalami penyakit pernapasan ringan hingga sedang dan sembuh tanpa memerlukan perawatan khusus.

Orang tua dan orang-orang yang memiliki komorbid seperti penyakit kardiovaskular, diabetes, penyakit pernapasan kronis, dan kanker mungkin tertular *COVID-19*. *Corona virus disease 2019 (COVID-19)* adalah penyakit yang disebabkan oleh turunan coronavirus baru. 'CO' diambil dari kata corona 'VI' virus, dan 'D' *disease* (penyakit). Sebelumnya, penyakit ini disebut '2019 novel *corona virus*' atau '2019- nCoV.' Virus.

COVID-19 adalah virus baru yang terkait dengan keluarga virus yang sama dengan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)* dan beberapa jenis virus flu biasa (*UNICEF, 2020*). Menurut Sun et al.,

2020, *COVID-19* adalah penyakit *coronavirus zoonosis* ketiga yang diketahui setelah *SARS* dan sindrom pernapasan Timur Tengah (MERS).

b. *Covid-19* dan Penyebarannya

Corona Virus Disease 2019 ini awal penyebarannya terjadi di kota *Wuhan China* pada penghujung tahun 2019. Virus ini menyebar dengan sangat cepat sehingga hampir semua negara melaporkan penemuan kasus *Covid-19*, di Indonesiasendiri kasus pertamanya terjadi diawal bulan Maret 2020.

Sehingga itu merupakan hal yang wajar dengan banyaknya negara yang mengambil kebijakan sesuai dengan situasi dan kondisi dinegara masingmasing dan membuat hubungan antara beberapa negara menjadi tidak berjalan dengan baik. Akan tetapi kebijakan yang banyak diambil adalah dengan memberlakukan *lockdown* yang dianggap sebagai strategi tercepat memutus mata rantai penyebaran virus yang satu ini.

Jadi Virus Corona adalah virus yang pertama kali berkembang pada hewan sebelum akhirnya menyerang manusia. Ketika sudah menginfeksi manusia, penyebaran Virus *Corona* dapat melalui pernapasan. Percikan batuk, atau bersin dari orang yang terinfeksi virus *corona* akan menempel dipermukaan benda atau kulit manusia. Sehingga virus akan berpindah ketika manusia menyentuh benda atau melakukan kontak fisik dengan manusia lainnya. kemudian, virus akan

menginfeksi manusia ketika tangan yang terkontaminasi oleh virus menyentuh wajah, seperti mulut, hidung, dan mata.

c. Pencegahan Covid-19

Pencegahan *Covid-19* di Indonesia, setidaknya pemerintah secara garis besar telah melakukan berbagai strategi dalam menghambat penambahan kasus positif *Covid-19*. Adapun strategi-strategi yang diberlakukan oleh pemerintah terbagi menjadi tiga hal dalam kesehatan yaitu dalam bentuk promotif, preventif dan kuratif untuk penanganan penyebaran *Covid-19*. Selain itu, dalam bidang ekonomi pemerintah juga memberlakukan jaring pengaman sosial untuk membantu warga negara melewati masa krisis.

Upaya yang bisa dilakukan agar setiap individu dapat terhindar dari *Covid-19* yaitu:

- 1) Mencuci tangan dengan sabun dan air selama 20 detik hingga bersih. Jika tidak mencuci tangan, bersihkan dengan menggunakan handsanitizer.
- 2) Hindari menyentuh wajah, hidung, atau mulut saat tangan dalam keadaan kotor atau belum dicuci
- 3) Hindari kontak langsung atau berdekatan dengan orang yang sakit.
- 4) Hindari menyentuh hewan atau unggas liar.
- 5) Membersihkan dan mensterilkan permukaan benda yang sering digunakan seperti handphone, laptop, dan meja lainnya.

- 6) Tutup hidung dan mulut ketika bersin atau batuk dengan tisu. Kemudian, buanglah tisu dan cuci tangan hingga bersih.
- 7) Jangan keluar rumah dalam keadaan sakit.
- 8) Kenakan masker dan segera berobat ke fasilitas kesehatan ketika mengalami gejala penyakit saluran pernapasan.
- 9) Perbanyak istirahat atau hindari begadang untuk menjaga kekebalan tubuh.
- 10) Perbanyak asupan cairan tubuh.
- 11) Terapkan gaya hidup sehat mulai dari pola makan, olahraga yang teratur, serta tidak mudah stress.

B. Penelitian Terdahulu

1. Journal Of Personality and Social Psychology 1986, Vol.50, No.5, PP.992-1003 (By the American Psychological Association) Jurnal yang ditulis oleh: Susan Folkman, Richard S. Lazarus, Christine Dunkel, Schetter, Anita DeLongis dan Rand J. Gruen ini berjudul “Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping and Encounter Outcomes”.

Penelitian ini mengkaji mengenai hubungan fungsional antara penilaian kognitif, proses coping dan hasil jangka pendek dalam pertemuan yang banyak tekanan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan analisis regresi dengan meneliti 85 pasangan SuamiIstri. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa coping sangat terkait dengan penilaian kognitif, bentuk coping yang digunakan bervariasi tergantung pada apa yang dipertaruhkan dan pilihan untuk mengatasinya. Selain itu

temuan memperjelas ada hubungan fungsional terhadap variabel penilaian kognitif dan coping dengan hasil temuan yang banyak tekanan. Berdasarkan temuan penelitian terdahulu tersebut, maka Peneliti menyatakan: Dengan demikian penelitian ini benar-benar asli hasil pemikiran dari Peneliti sendiri, tidak meniru atau melakukan adopsi hak cipta dari orang lain maupun pihak manapun.

Hal ini karena belum ditemukan penelitian yang membahas mengenai strategi coping Siswa Disabilitas Netra dalam menghadapi pembelajaran daring. Kesamaan penelitian ini yaitu sama dengan skripsiskripsi sebelumnya yang menggunakan jenis penelitian kualitatif. Hanya saja, penelitian ini akan menggunakan pendekatan studi kasus dalam melakukan penelitiannya.

2. Nama : Nur Hasanah Lubis NIM : 0102173157 Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Komunikasi Strategi *Coping* Stres Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara adalah judul dari penelitian ini.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk belajar tentang penyebab stres dalam persiapan skripsi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UINSU, gejala stres dalam persiapan skripsi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UINSU, dan strategi mengatasi stres dalam persiapan skripsi mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UINSU. Penelitian ini adalah studi lapangan dengan pendekatan kualitatif. Dalam penelitian ini, informan penelitian adalah mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam.

Wawancara, pengamatan, dan dokumentasi digunakan untuk mendapatkan data untuk penelitian ini.

Hasil wawancara, pengamatan, dan dokumentasi digunakan untuk membuat prosedur analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa siswa umumnya mengalami masalah seperti kesulitan menemukan literatur, revisi skripsi selama konsultasi, kesulitan mengevaluasi data, masalah dengan instruktur pengawasan skripsi, dan tantangan keuangan dalam membiayai skripsi mereka. Kompleksitas tantangan tersebut akhirnya menyebabkan ketidakpuasan, hilangnya antusiasme, dan subjek menunda pengerjaan skripsi mereka.

3. Nama : Ervina Panca Prasasti Nim : F100140201 Fakultas Psikologi
Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui stres akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi, gejala - gejala stres akademik dan bagaimana strategi *Coping* stress yang dilakukan mahasiswa yang menyusun skripsi pada masa pandemi *Covid-19*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara. Informan dalam penelitian ini terdiri dari 5 mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dari 5 universitas di Surakarta.

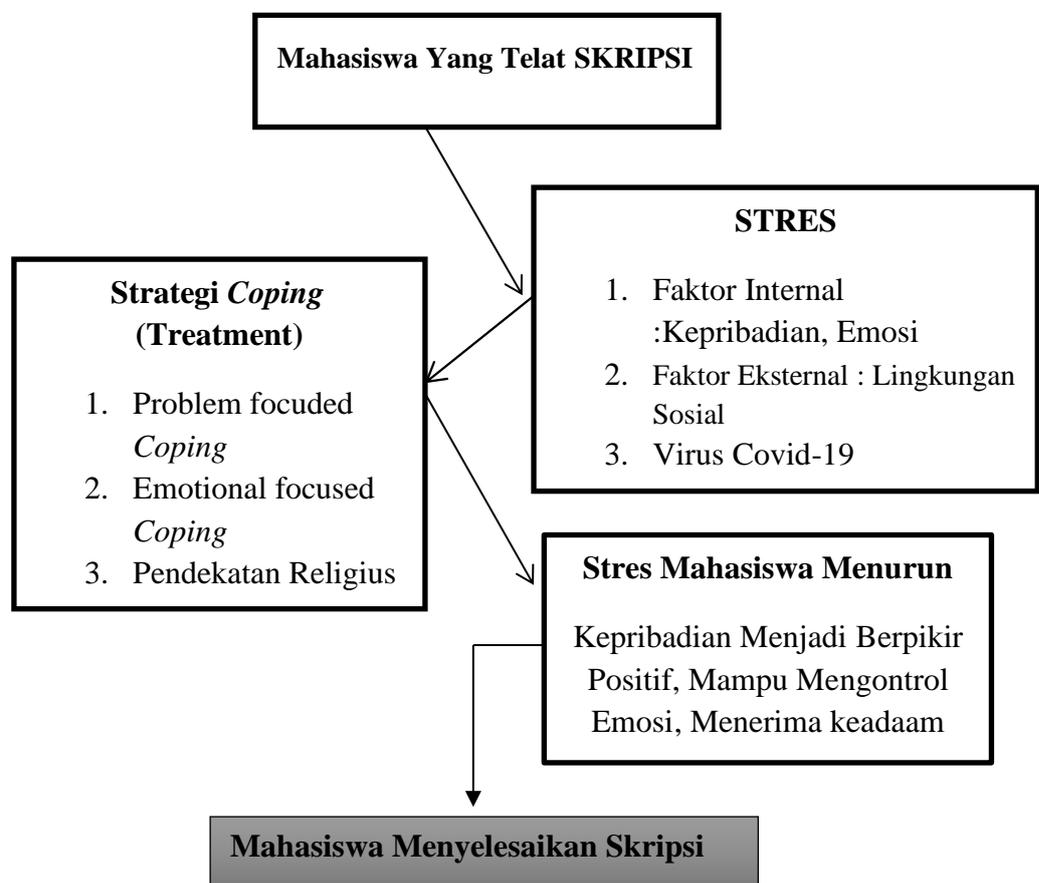
Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi karena pembatasan sosial saat pandemi *Covid-19*. Akibatnya subjek merasa stres karena tugas dan kegiatannya menjadi

terhambat. Gejala stres akademik dapat dilihat dari empat aspek, yaitu fisiologis, emosi, perilaku dan penilaian kognitif.

Faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa yaitu faktor internal seperti kecerdasan individu dan faktor eksternalnya berupa tuntutan kampus, keluarga dan lingkungan. Strategi *Coping* yang dilakukan mahasiswa yaitu dengan *Coping* yang berfokus pada permasalahan berupa rencana pemecahan masalah.

C. Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir merupakan alur berpikir yang dipergunakan dalam penelitian yang di gambarkan secara menyeluruh dan sistematis sesuai teori yang mendukung judul penelitian. Untuk mempermudah pembaca memahami pola pemikiran dalam penelitian ini, maka dibuatlah kerangka berpikir sederhana sebagai berikut:



Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir

Dapat kita lihat dari kerangka di atas Strategi Coping stres mahasiswa dalam menyusun skripsi sangat perlu adanya Strategi Coping untuk menyelesaikannya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi merupakan tempat atau objek yang akan dilakukannya penelitian. Tempat yang akan digunakan yaitu: Di Kampus Uin Raden Mas Said Surakarta. Mengambil sample Mahasiswa dari Uin Raden Mas Said Surakarta yang sampai sekarang belum berprogres atau baru setengah berproses dalam mengerjakan skripsi.

B. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:2) mendefinisikan: “Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan oleh pengetahuan tertentu”. Sedangkan, James H. Mc Millan dan Sally Schumacher (2010:H.11) membagi tiga jenis metode penelitian yaitu: kualitatif, kuantitatif, dan campuran. Namun, dalam penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif.

1. Penelitian Kualitatif

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat pos positivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi obyek yang alamiah, dimana Peneliti sebagai instrumen kunci pengambilan sampel, sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, teknik pengumpulan dengan triangulasi (gabungan),

analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Sugiyono, 2015: 15).

Maka penelitian ini akan mencoba mendeskripsikan tentang “*Coping Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi*”. Artinya, Peneliti hanya ingin mendeskripsikan konsep layanan bimbingan konseling yang diberikan untuk membangun kepercayaan diri disabilitas netra, tanpa turut memberikan bimbingan atau perlakuan tertentu terhadap subjek maupun objek.

2. Pendekatan Deskriptif

Karena tujuan penelitian ini adalah untuk menjelaskan suatu kejadian atau aktivitas, tanpa memberikan perlakuan khusus dan berusaha menggambarkan objek sebagaimana mestinya, maka pendekatan yang diambil yaitu pendekatan deskriptif kualitatif.

Hal ini sejalan dengan pendapat Arikunto (2016: 250) yang menjelaskan: penelitian deskriptif merupakan penelitian bukan eksperimen, karena tidak dimaksudkan untuk mengetahui akibat dari suatu perlakuan, namun peneliti hanya bermaksud menggambarkan atau menerangkan gejala berdasarkan pendapat”.

C. Subjek Penelitian

Pemilihan subjek disini menggunakan teknik *purposive sampling*, teknik yang umum digunakan pada penelitian kualitatif. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel (sumber data) dengan pertimbangan tertentu, dimana orang tersebut dianggap dapat mewakili

atau mengetahui mengenai apa yang diharapkan Peneliti (Sugiyono, 2015: 300).

Adapun pihak yang akan dijadikan subjek penelitian adalah 3 mahasiswa Uin Raden Mas Said Surakarta. Orang-orang yang dimaksud, nantinya akan dijadikan informan oleh peneliti Karena, Merekalah yang paling mengetahui tentang informasi yang dibutuhkan.

Uraian	Nama Subyek		
	Jupri	Muhammad Hasbi Ashshidiqi	Bayu Kurnia
1. Usia	24	23	23
2. Anak ke	3	1	4
3. Alamat	Polewali,Mandar, Sulawesi	Griya Delanggu Indah Blok H1 Sabrang, Delanggu, Klaten	Karangkulon, Cangkringan,Banyudono, Boyolali
4. Semester	12	12	12

5. Mengerjakan skripsi selama bulan/tahun	2	1,5	1,5
---	---	-----	-----

Tabel 3. 1 Subjek Penelitian

D. Teknik Pengumpulan Data

Sugiyono (2015: 14) mengungkapkan bahwa “dalam penelitian kualitatif pengumpulan data dilakukan pada natural setting (kondisi yang alamiah), sumber data primer, dan teknik pengumpulan data lebih banyak pada: wawancara mendalam (*in depth interview*), observasi berperan serta (*participant observation*), dan dokumentasi”. Jadi, mengacu pada pendapat tersebut, penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi.

1. Wawancara Mendalam

Esterberg (dalam Sugiyono, 2015: 318-319) menjelaskan: “wawancara merupakan pertemuan dua orang atau lebih untuk bertukar informasi dan ide melalui Tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu. Maka Peneliti akan mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi, dimana hal ini tidak bisa ditemukan melalui observasi. Ada 3 jenis wawancara yaitu: wawancara terstruktur, semi terstruktur, dan tidak terstruktur”.

Dari ketiga jenis wawancara tersebut, Peneliti lebih memilih jenis wawancara semi terstruktur. Sebab, wawancara semi terstruktur

pelaksanaannya lebih bebas dan terbuka, namun tetap mengacu pada pedoman wawancara, semua yang dikemukakan informan akan didengarkan secara hikmat serta dicatat secara lengkap oleh Peneliti. Sehingga, terwujudlah karakteristik teknik pengumpulan data kualitatif yaitu wawancara mendalam kepada informan, menggunakan pedoman wawancara berupa pertanyaan-pertanyaan yang sudah direncanakan, namun bisa berkembang sesuai situasi di lapangan. Halaman berikut pedoman wawancara.

Pedoman Wawancara

No	Indikator	Pertanyaan
1.	Penyebab Stres Mahasiswa Saat Mengerjakan Skripsi di masa pandemi covid- 19	Dalam proses penyusunan skripsi: 1. Bagaimana perasaan Anda tentang skripsi yang Anda tulis di masa pandemi ini? 2. Di bagian mana dari skripsi yang Anda percaya skripsi adalah yang paling sulit masa pandemi ini? 3. Ketika menulis pada skripsi, masalah apa yang menyebabkan Anda kecemasan terbesar dan di saat pandemi covit 19 ini? 4. Apa yang Anda yakini sebagai penyebab penundaan Anda dalam menyelesaikan skripsi di masa pandemi covid ?

2.	<p>Gejala Stres menulis skripsi dan efek wabah <i>Covid-19</i></p>	<p>Tantangan yang akan Anda hadapi saat menulis skripsi Anda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaan Anda ketika Anda mengalami kesulitan dan di tambah wabah <i>covid 19</i> semakin tinggi? 2. Apakah Anda memiliki skripsi untuk ditulis di masa- masa pandemi <i>covid 19</i> ini? 3. Apakah Anda pikir Anda telah kehilangan minat untuk menulis skripsi di masa pandemi ini ? 4. Apakah Anda pernah sakit kepala, tengkuk kaku, sakit perut, atau sesak dada ketika Anda sedang mengerjakan skripsi di wabah <i>covid -19</i> ini?
3.	<p>Strategi <i>Coping</i> di masa pandemi</p>	<p>Saat mengalami stres dalam penyusunan skripsi :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Apakah Anda lebih suka mengatasi atau menghindari masalah stres yang Anda hadapi saat mempersiapkan skripsi Anda di masa pandemi ini?

		<p>2. . Apakah Anda memerlukan bantuan dari teman dekat atau apakah Anda mampu memecahkan masalah Anda sendiri dalam menangani stres yang Anda alami di tambah wabah <i>covid</i> semakin meluas?</p> <p>3. Langkah apa yang Anda ambil untuk meringankan efek stres anda dalam mengerjakan skripsi di masa pandemi?</p> <p>4. Apakah ada bantuan dari keluarga, teman, atau teman dekat dalam mengatasi masalah stres yang Anda alami saat menulis skripsi Anda di masa pandemi ini?</p>
		<p>5. Langkah apa yang Anda ambil untuk meringankan efek stres mengerjakan skripsi di masa pandemi?</p> <p>6. Siapa yang memiliki dampak terbesar pada kemampuan Anda untuk mengelola dengan kondisi ini ?</p> <p>7. Apa metode Anda untuk mengurangi stres yang dirasakan?</p>

Tabel 3. 2 Pedoman Wawancara

2. Observasi

Observasi adalah pemilihan, perubahan, pencatatan, dan pengkodean serangkaian perilaku serta suasana yang berkenaan dengan organisme sesuai dengan tujuan empiris (M. Iqbal Hasan, 2002: 86). Menurut Sanafiah (dalam Sugiyono, 2015: 310) mengklasifikasikan observasi menjadi 3 yaitu:

“Observasi berpartisipasi (*Participant observation*), observasi terang-terangan dan tersamar (*overt and covert observation*), observasi tak berstruktur (*unstructured observation*)”.

Mengingat keterbatasan kemampuan yang Peneliti miliki, maka pada penelitian ini dipilihlah jenis observasi tak berstruktur. Observasi yang tidak mempersiapkan secara sistematis tentang apa yang akan diobservasi. Karena peneliti tidak tahu pasti apa yang akan di amati, namun peneliti membuat rambu-rambu pengamatan sebagai pedoman observasi.

3. Dokumentasi

Dokumentasi adalah suatu cara yang digunakan untuk memperoleh data dan informasi dalam bentuk buku, arsip, dokumen, tulisan angka, dan gambar yang berupa laporan, serta keterangan yang dapat mendukung penelitian teknik studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode wawancara dan observasi dalam penelitian kualitatif.

Hasil penelitian dari wawancara dan observasi akan lebih kredibel (dapat lebih dipercaya), kalau didukung oleh sejarah pribadi seperti: kehidupan semasa kecil, saat di sekolah, ketika berada di tempat kerja, di masyarakat, atau autobiografi. Lebih kredibel lagi apabila didukung oleh foto-foto karya tulis, akademik, dan seni yang telah ada (Sugiyono, 2015: 329).

Dokumentasi yang dilakukan pada penelitian ini ditujukan untuk menganalisis dokumen-dokumen tertulis terkait objek penelitian diantaranya: rekap teks wawancara (verbatim), foto-foto kegiatan bimbingan konseling. Selain itu, dokumentasi juga dilakukan ketika proses penelitian berlangsung seperti saat wawancara maupun observasi, untuk menunjukkan bahwa Peneliti telah benar-benar melakukan penelitian tempat ada unsur manipulasi data.

E. Teknik Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif Sama halnya dengan uji kredibilitas data. Uji kredibilitas data tersebut dapat dilakukan dengan perpanjangan pengamatan, ketekunan dalam penelitian, triangulasi, diskusi dengan teman, dan member check (Sugiyono, 2015: 369).

Namun dalam penelitian ini hanya akan menggunakan salah satu teknik keabsahan data saja yakni: “Teknik Triangulasi Sumber”. Teknik ini diambil karena cukup tepat dan dirasa mudah dilakukan oleh peneliti.

Menurut Sugiyono (2015: H.372) mengartikan: “triangulasi adalah pengecekan data melalui berbagai sumber, berbagai cara, dan berbagai

waktu”. Tetapi karena penelitian ini hanya ingin mengetahui informasi dan gambaran konsep bimbingan konseling, maka dalam Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber, atau memaknai suatu peristiwa melalui perbandingan hasil wawancara dengan sumber-sumber yang berbeda. triangulasi sumber berarti untuk mendapatkan data dari sumber yang berbedabeda (Sugiyono, 2015: 330). Dimana sumber dalam penelitian ini adalah 3 orang.

F. Teknik Analisis Data

Sejalan dengan pendapat dari Bogdan bahwa, Analisis Data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan bahan-bahan lain, sehingga dapat mudah dipahami dan temuannya dapat diinformasikan kepada orang lain. Analisis data dilakukan dengan mengorganisasikan data, menjabarkannya ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, serta membuat kesimpulan yang dapat diceritakan kepada orang lain.

Menganalisis data merupakan salah satu langkah penting yang akan dilakukan Peneliti, untuk memberikan makna terhadap hasil pengumpulan data yang diperoleh dari responden, baik melalui wawancara, observasi, maupun dokumentasi yang selanjutnya di deskripsikan dalam bentuk laporan (Sugiyono, 2015: 334). Maka dalam penelitian ini, akan dilakukan teknikteknik analisis data sebagai berikut:

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Mengacu pada penjelasan dari Sugiyono (2015: 338) yang menguraikan sebagai berikut: Data yang diperoleh dari lapangan jumlahnya cukup banyak, untuk itu maka perlu dicatat secara teliti dan rinci. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema beserta polanya, dan membuang yang tidak perlu.

Dengan demikian, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, serta mencarinya bila diperlukan. Reduksi data dapat dibantu dengan alat elektronik seperti komputer mini, dengan memberikan kode pada aspek-aspek tertentu.

Pada dasarnya, dalam mereduksi data peneliti akan dipandu oleh tujuan yang akan dicapai. Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah pada temuannya. Oleh karena itu, jika peneliti melakukan penelitian menemukan segala sesuatu yang dipandang asing (tidak dikenal), ataupun belum memiliki pola maka hal tersebut yang harus dijadikan perhatian Peneliti dalam melakukan reduksi data selanjutnya. Tujuan lainnya yaitu untuk mempermudah pemahaman terhadap data yang telah terkumpul, sehingga data yang direduksi memberikan gambaran lebih rinci. (Sugiyono, 2015: 339).

Itu berarti, Peneliti akan menelaah seluruh data yang terkumpul melalui hasil wawancara dan observasi. Data ditelaah dengan

melakukan reduksi data dan merangkum hasil-hasil penelitian dengan menitik beratkan pada hal-hal yang dianggap penting oleh Peneliti.

2. Penyajian Data (*Data Display*)

Setelah proses reduksi selesai, Peneliti melakukan penyajian data atau data display yaitu data-data hasil penelitian maupun data yang di dapat di sajikan dan disusun secara terperinci untuk memberikan gambaran penelitian secara utuh. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. (Sugiyono, 2015: H.341). Tetapi, Miles and Huberman (dalam

Sugiyono, 2015: H.341) menyatakan: “The most frequent form of display data for qualitative research data in the past has been narrative text; atau dapat diartikan: yang paling sering digunakan untuk menyajikan data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif?”. Dengan menyajikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut. Data yang terkumpul secara terperinci dan menyeluruh, selanjutnya dicari pola hubungannya untuk mengambil kesimpulan yang tepat.

Penyajian data merupakan hasil dari wawancara, observasi dan dokumentasi dengan narasumber. Kemudian dipahami, disatukan, dan diinterpretasikan sesuai rumusan masalah. Penyajian data selanjutnya

disusun dalam bentuk uraian atau laporan sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

3. Penarikan Kesimpulan (Conclusion Drawing/Verification)

Setelah melakukan penyajian data, Peneliti membuat kesimpulan atau verifikasi (*conclusion drawing/verification*). Verifikasi merupakan tahap akhir dalam proses penelitian, untuk memberikan makna terhadap data yang telah dikumpulkan yang merupakan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan dalam bentuk pernyataan singkat dan mudah dipahami. Sehingga, dapat mengetahui mengenai kesimpulan dalam penelitian kualitatif dapat berupa hubungan kausal atau interaktif, dan hipotesis atau teori (Sugiyono, 2015: 345).

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian

Pengumpulan data penelitian dimulai dengan pelaksanaan penelitian. Dengan melakukan observasi di kampus UIN Raden Mas Said Surakarta mencari informan mahasiswa semester akhir. Peneliti mewawancarai subjek secara langsung di rumah subjek, dikarenakan mereka sudah tidak ke kampus hanya sesekali ke kampus jadi peneliti harus jemput bola agar penelitian cepat selesai . Penulis memilih 3 (orang) mahasiswa untuk menjadi subjek penelitian.

Saya setelah menemukan beberapa orang yang paling dapat diterima. Mahasiswa yang menjadi subjek penelitian adalah mereka yang stres saat mengerjakan tugas akhir (Skripsi). Instruksi wawancara yang sama digunakan untuk setiap subjek penelitian, tetapi disesuaikan dengan situasi dan interaksi antara peneliti dan subjek yang akan di wawancarai.

B. Penyebab Stres Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19

Berdasarkan temuan wawancara dengan berbagai problematika, sekarang dimungkinkan untuk mempelajari lebih lanjut tentang variabel yang menghasilkan stres dan mendukung mahasiswa menyelesaikan skripsinya.

Berikut ini adalah analisis hasil wawancara masing-masing subjek :

1. Subyek 1 Berinisial (JP) Jupri adalah subjek laki-laki berusia 24 tahun. Jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas FUD dan berasal dari kota Polewali Mandar. Dia adalah putra ke 3 dari 6 bersaudara dan saat ini duduk di semester dua belas.

JP adalah satu-satunya mahasiswa penghuni di takmir Masjid Al hidayah. Untuk jarak ke kampus dekat dari tempat tinggalnya sekarang depan kopasus kartasura.

Subjek dapat mengerjakan skripsi di perpustakaan sebelum pandemi parah, yang merupakan lingkungan yang santai. Namun, tidak semua buku yang dibutuhkan oleh topik tersebut tersedia, sehingga menyulitkan dan kemudian menjadi penghambat untuk mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan subjek menjadi bergejolak dan di tambah masih banyaknya yang terkena virus pandemi *Covid-19* semua harus serba online, kegiatan juga di batasi agar tidak berkerumun takutnya banyak yang tertular. JP sendiri juga takut untuk keluar untuk keperpustakaan, semua masyarakat wajib memakai masker.

Kadang-kadang saya kesulitan menemukan referensi, dan biasanya saya pergi ke perpustakaan untuk mencarinya, tetapi buku-buku itu tidak ada di sana di tambah semua di batasi kegiatannya karena pandemi *Covid-19* ini. Biasanya, saya hanya pergi ke situs web untuk mencari informasi yang saya butuhkan untuk skripsi saya. Ini cukup sulit, jika Anda khawatir kekurangan referensi, cari di skripsi terdahulu

tapi menurut saya, referensi langsung dari buku lebih disukai daripada yang ada di website.

Saat diwawancarai, subjek optimis, meskipun dia berada di bawah tekanan keluarga agar segera di selesaikan, dari kesulitan yang dia hadapi dengan persiapan skripsi. Ia sesekali melontarkan lelucon jika JP hanya ingin skripsinya ditanda tangani oleh dosen pembimbing sehingga ia tidak perlu khawatir lagi Revisi. “Dalam hal ini saya merasa ingin langsung saja ke ACC, tidak perlu bimbingan dan revisi. Karena kalo revisi lagi saya bingung dan pasti lama lagi di tambah pandemi yang mengerikan ini.

Wawancara berlangsung di tempat Takmir Masjid Al Hidayah subjek, dan JP ingin bercerita tentang kesulitan skripsinya dan mengajukan pertanyaan mengenai tantangan sistematis penulisan skripsi yang ada di Proposal, sehingga penulis memutuskan untuk melakukan wawancara untuk pengumpulan data. Saat ditanyai, responden mengaku kesulitan terbesar mulai dirasakan setelah pendataan selesai, sehingga membuatnya stres. "Masalah apa yang paling mengganggu?" Ketika saya tidak yakin apa yang ingin saya ketik, saya harus mencari cara untuk menghubungkan katakata dan juga mengaitkan teori dengan temuan penelitian. “Saya masih tidak yakin bagaimana memasukkan teori ke dalam temuan penelitian. Karena subjek belum sepenuhnya memahami mekanisme penulisan Proposal, JP harus berpegang pada teori juga.

Hal ini karena subjek tidak memahami penulisan sistematis di Proposal, dan JP ragu untuk menulis ia takut salah atau di tolak di tambah efek pandemi.

2. Subyek 2 berinisial MHA adalah mahasiswa jurusan Manajemen Bisnis Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI). MHA adalah seorang warga Kota Klaten berusia 23 tahun yang kini sedang menempuh pendidikan di semester 12 nya. MHA adalah pertama dari tiga bersaudara. Dia telah mengerjakan skripsinya selama lebih dari 1,5 th dan saat ini sedang melakukan penelitian. Pada hari Minggu, 12 Juli 2022, wawancara berlangsung di dekat rumah MHA.

Selama di tempat tinggal, MHA membahas masalah skripsinya, suka dan duka yang dialaminya selama mengerjakannya, memberikan bimbingan, dan harus menyelesaikan beberapa revisi hingga akhirnya bisa mendaftar ujian sempro dan melanjutkan ke ujian akhir. Walaupun di masa pandemi seperti ini. Selama wawancara, penulis menanyakan pendapatnya tentang skripsi yang sedang dikerjakannya. Mengerjakan skripsi, menurut MHA, sangat menantang di tambah covid seperti ini yang memaksa semua harus serba online. Dia juga menyatakan bahwa mengerjakan skripsi membutuhkan banyak kebebasan tetapi masih dalam konteks skripsi yang sesuai aturan.

Karena skripsi tidak dikerjakan secara berkelompok, melainkan secara mandiri berdasarkan pemikiran kita sendiri, maka apapun yang kita tulis dalam skripsi harus dipahami dengan baik karena penelitian

akan dilakukan secara seminar dan akan ada pertanggung jawaban penelitiannya, itulah sebabnya skripsi dianggap sangat sulit karena ada proses yang harus kita lalui dengan perjuangan sampai kita mencapai tahap ujian akhir.

Menulis skripsi bukanlah tugas sederhana yang harus dilakukan setiap mahasiswa; ada banyak kesulitan yang harus diatasi, dan pengorbanan harus dilakukan untuk mengatasi rintangan ini di tambah virus pandemi semakin naik jumlah kasus kematiannya. Ketika penulis bertanya kepada subjek tentang aspek tersulit dari persiapan skripsi selama wawancara, subjek menyatakan bahwa menulis skripsi itu sangat menantang.

Kemudian MHA mengatakan bahwa saat skripsi akan dipimpin oleh dosen pembimbing membuat persiapannya sulit karena tidak bisa bertemu harus daring bimbinganya. Walaupun begitu jika MHA telah menyelesaikan wawancara dan penelitian dan sekarang ingin bekerja sama dengan pembimbing untuk membantu, kemungkinan akan sulit untuk menemukannya bisa daring tapi tidak seenak bertemu. Saat MHA mencoba menghubungi dosen pembimbing melalui media sosial, dosen pembimbing hanya menyuruhnya untuk menyimpan skripsi karena dosen tidak bisa membantu. Ketika saya bertanya kepada MHA tantangan apa yang paling membuat stres saat mengerjakan skripsi, dia menjawab yang paling menyedihkan adalah ketika pembimbing berusaha merevisi teori yang digunakan karena tidak sesuai dengan

judul skripsi. “Misalnya, jika teori dan judul tidak cocok, pembimbing harus memberikan umpan balik atas kekurangannya.” Misalnya, teori mungkin tidak memadai atau tidak selaras dengan judul. Sehingga Anda dapat menemukan teori yang tepat untuk judul yang Anda pilih.

Kadang-kadang juga sulit untuk menemukan lebih banyak teori di perpustakaan apalagi tutup perpustakaan di saat pandemi mulai naik tinggi kasus kematian. Bikin pusing dan bingung mencari referensi. Saat melakukan pembinaan dengan dosen pembimbing dan dosen, disarankan agar informan mengganti teori yang ada sekarang dengan teori yang lebih efektif yang sesuai dengan judul skripsi. Ketika diminta untuk merevisi teori, itu karena hal ini. Karena MHA tidak yakin teori mana yang akan diterapkan dan di mana mendapatkannya, sebuah buku terhubung dengan mata kuliah skripsi diperlukan, dan buku-buku yang dibutuhkan tidak selalu tersedia di perpustakaan pandemi juga membatasi. Akibatnya, MHA ditekankan pembimbing agar menyelesaikan revisi secepatnya agar bisa melanjutkan bimbingan, namun tertunda oleh kekurangan referensi di perpustakaan dan pandemi yang semakin tinggi.

Mahasiswa juga dihadapkan pada tantangan ketika menulis skripsi mereka. Mahasiswa dapat menjadi stres akibat tantangan ini. Seperti yang ditemukan subjek sepanjang penulisan skripsinya. Selain kurangnya referensi, MHA menyatakan bahwa panjangnya komentar dari dosen pembimbing saat memberikan bimbingan menjadi kendala

yang menyebabkan MHA terlambat dalam menyelesaikan skripsi dan di tambah pandemi *Covid19*. Berdasarkan hasil wawancara, ketika saya menanyakan apa penyebab subjek lama dalam menyusun skripsi, dia menjawab bahwa alasan dia lama menulis skripsi adalah karena pembimbing terlalu lama menyimpannya sehingga mengakibatkan kemalasan di tambah pandemi yang merajalela. . Skripsi tidak selesai karena MHA sudah puas dengan panjang umpan balik skripsi. .

3. Subyek 3 Berinisial BK (Bayu Kurnia) BK adalah mahasiswa Fakultas (FASYA) UIN RMS yang mengambil jurusan (HKI). 23 tahun dan sudah terdaftar di semester 12. BK berasal dari kota Boyolali, yang jaraknya lumayan dekat. BK tinggal rumah selama masa studinya. Karena ia adalah anak tunggal tanpa saudara kandung, ia biasanya menghabiskan waktu senggangnya untuk pulang membantu orang tuanya di karenakan usaha orangtua di masa pandemi sepi dan maka BK lebih sering membantu orang tuanya untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya dan unruk banyar kuliah. Jadi, selain mengerjakan skripsi di bangku kuliah, BK juga sering untuk mendampingi orang tuanya di Boyolali.

Di tempat BK, saya melakukan wawancara dengan beliau. Di awal wawancara Karena diingatkan lagi dalam perjalanan penulisan skripsi, situasi BK seperti tertekan. BK, di sisi lain berusaha menyembunyikannya dengan bercanda dan tertawa. BK mengaku merasa salah atas terhentinya terhadap penulis skripsi yang berlangsung

selama beberapa bulan. Menurutnya, BK memiliki banyak tantangan selama proses penulisan skripsinya. BK mengaku sudah hampir 2 tahun bulan mengerjakan skripsinya, mulai dari mengajukan judul hingga melakukan penelitian, namun prosedurnya begitu lama hingga belum juga selesai hingga virus muncul menambah beban lagi, padahal hampir semua teman sekelasnya sudah mendapat gelar.

BK merasa tertekan karena teman sudah banyak yang selesai sebelum pandemi separah ini di tambah umur seusianya sudah banyak yang selesai dari orang tua pun sering menanyakan mengenai skripsinya.

BK sering bermasalah dengan permintaan atasan, yang sering merevisi kerangka pikir yang telah dibuatnya, karena hal yang dimaksud adalah oleh atasan pada saat pembinaan, dan meskipun BK berulang kali diganti tetapi tidak selalu sesuai atas permintaan dosen pembimbing, maka ia kadang merasa putus asa dengan skripsinya.

BK awalnya cukup bersemangat mengerjakan skripsinya. BK mulai datang ke perpustakaan secara teratur di harapan menemukan banyak referensi relevan yang akan mempermudah pengerjaan skripsi, namun keinginan tidak selalu seperti yang diharapkan, dan tidak semua buku yang dibutuhkan ada di perpustakaan, sehingga keadaan ini membuat BK frustrasi apalagi di batasi kegiatan di kampus, karena keinginannya adalah untuk dapat menyelesaikan skripsinya, namun tidak semua buku yang dibutuhkan di perpustakaan tersedia pandemi

semakin parah, dan BK juga harus mencari informasi di internet terkait materi yang dibutuhkan dan dorongannya untuk mengerjakan skripsi berkurang. Selain terkendala minimnya materi di perpustakaan universitas dan pandemi *Covid19*, MR menyatakan bahwa pendampingan dengan dosen pembimbing cukup menantang. Hal itu juga yang menjadi salah satu kendala dalam penyusunan skripsi. “Yang mempersulit adalah saat buku susah di cari di tamabah pandemi dosen juga susah di hubungi terlalu slowrespon. Misalnya kalau dosennya sibuk harusnya minimal jika wakru renggang di balas, bimbingan kadang susah karna daring dan kalau lama, pembimbingnya akan malas melakukannya lagi karena sudah sudah terlalu lama.

Dosen dan mahasiswa adalah dua entitas yang berbeda dengan tanggung jawab yang berbeda; semua orang sibuk. Dosen dan mahasiswa semuanya berbeda. Dosen memiliki berbagai tanggung jawab, antara lain mengajar dalam perkuliahan, rapat, dan kegiatan lainnya. Mahasiswa memiliki aktivitas yang berbeda dengan dosen; kegiatan tersebut dapat menjadi kendala karena padatnya jadwal dosen pembimbing membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan bimbingan skripsi. Prosedur pembimbingan antara mahasiswa dan pembimbing skripsi dilakukan oleh mahasiswa misalnya, dia mungkin datang dengan tujuan menawarkan bimbingan tetapi dosen yang ingin dia temui tidak tersedia padahal pandemi sedang ganas ganasnya menyerang karena jika di hubungi via online juga sangat slow respon.

Hal ini terjadi karena BK tidak mengetahui jadwal kegiatan pembimbing. Akibatnya, BK dapat membuang banyak waktu dengan menunggu terlalu lama untuk revisi dari pembimbing setelah memberikan bimbingan. Jika hal ini terus berlanjut, akan timbul rasa malas dalam merevisi skripsi yang telah direvisi di tambah pandemi yang belum usai pergerakan di batasi karena skripsi sudah terlalu lama berada di tangan pembimbing. Setelah menyelesaikan nasehat, tiba saatnya BK melakukan penyesuaian pembimbing, yang membuatnya terbelah antara lega dan tantangan baru. "Saat merevisi, rasanya ada rasa lega lain, juga ada rasa tidak lega, karena banyak coretan baru dari hal-hal yang belum kita pahami tapi harus dipahami, yang membuat susah bimbinganya online.

Saat mengerjakan skripsi, pasti ada tantangan yang membuat mahasiswa stres. Ketika informan selesai melakukan bimbingan, dia merasa lega, tetapi dia juga tidak merasa lega karena dia menerima beberapa coretan dari pembimbing yang tidak dia mengerti. Karena apa yang disampaikan oleh pembimbing dan apa yang ditangkap selama bimbingan tidak selalu sama, BK bingung harus mulai dari mana. Dia sangat bingung sehingga dia harus melakukan banyak penyesuaian. Hal ini membuatnya kehilangan minat untuk terus mengerjakan skripsi, sehingga ia menundanya selama beberapa bulan. BK baru bisa kembali mengerjakan skripsi setelah mendapat dukungan sosial dari teman-

teman terdekat dan keluarga walaupun dukungan tersebut tidak secara langsung dengan cara memberikan dukungan online/daring.

Keterangan	Penyebab Stres
Subyek 1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efek Pandemi 2. Referensi Buku yang sulit 3. Menyelaraskan teori 4. Sistematis proposal masih belum paham
Subyek 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Covid19</i> 2. Dosen Pembimbing yang susah di hubungi 3. Referensi 4. Proses revisi yang sulit
Subyek 3	<ol style="list-style-type: none"> 1. Efek pandemi <i>Covid19</i> 2. Revisi Kerangka yang membingungkan 3. Revferensi

Tabel 4. 1 Penyebab Stres

Berdasarkan hasil penelitian tentang penyebab stres pada mahasiswa pada saat penyusunan skripsi, masing-masing dari ketiga subjek yang di wawancarai memiliki alasan stres, antara lain kesulitan menentukan topik masalah yang diangkat, kesulitan mendapatkan referensi, tidak mau repot. dengan proses review yang berulang, kendala dosen yang sibuk dan sulit ditemui, dan lamanya feedback dari

pembimbing. Semua hal tersebut merupakan beban mental yang harus segera dibenahi karena hal ini menyangkut masa depan mereka sendiri apalagi di semester akhir begini, namun karena hambatan yang menghambat dorongan subjek, subjek menjadi tidak puas. Merasa kehilangan motivasi untuk kembali mengerjakan skripsi, dan menjadi frustrasi, pada akhirnya putus asa mengalami situasi yang menegangkan/tidak di inginkan.

C. Gejala Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Berikut ini merupakan tanda di mana seseorang yang mengalami gejala stres dalam penulisan skripsi pada akhirnya dapat diketahui berdasarkan temuan wawancara dengan lima subjek. Berikut ini adalah analisis hasil wawancara masing-masing subjek:

1. Subyek Bernama JP (Jupri)

Hasil wawancara dengan JP yang mengatakan bahwa ia sering mengalami sakit pada bagian kepala saat mengerjakan skripsi, yang disebabkan oleh ketegangan pada otot kepala dan leher serta kurangnya tidur sebagai akibat dari begadang mengerjakan skripsi. Jika Anda terlalu menekankan pendapat maka subjek akan sering begadang dan susah tidur. Di tambah covid semakin merajalela banyak ambulan bolak-balik mondar-mandir membuat pikiran kacau tidak tenang sehingga membuat sakit kepala pusing juga. Begitulah dengan skripsi, anda sering sakit kepala dan sakit perut karena lupa

makan saat mengerjakan skripsi, dan dada terasa sesak seperti susah bernafas.

Sakit kepala yang dirasakan disebabkan oleh kurang tidur sering bergadang. JP tidak hanya sakit kepala tetapi juga sakit perut akibat terlalu serius mengerjakan skripsi, yang menyebabkan dia lupa makan, sehingga sakit perut karna perut kosong. JP di sisi lain, berusaha untuk hidup dan menerima tantangan tanpa mengecewakan orang lain karena komitmennya yang kuat untuk mencapai tujuan pendidikannya selesai karna ia mengingat rumahnya juga jauh.

2. Subyek Bernama MHA (Muhammad Hasbi Ashshidiqi)

MHA menjelaskan bahwa ketika dia stres, dia sakit kepala pasti itu katanya, dan bahwa alasan untuk ini adalah karena dia terburu-buru dan cepat-cepat untuk menyelesaikan skripsinya . selanjutnya jika MHA terlalu asyik di depan laptop berjam-jam, dia lupa untuk istirahat sehingga membuatnya kelelahan. Di masa *Covid19* ini juga banyak yang tiba-tiba sakit padahal tidak ada gejala yang aneh-aneh, badan juga seperti kurang vit "Saya biasanya sakit kepala ketika saya mengerjakan skripsi saya hingga lupa waktu sekarang enggak ngerjakanpun badan terasa tidak enak. Terus fokus di depan laptop terus-menerus.

Ketika tubuh terlalu banyak bekerja, berkembang otot-otot leher yang tegang, yang memengaruhi ketidaknyamanan di bagian leher. MHA berkeyakinan bahwa walaupun ada rintangan tertentu, ia

harus terus mengerjakan skripsinya karena selalu ada jalan untuk mencapai apa yang ingin ia capai, yang penting berusaha dan bekerja agar itu bisa tercapai untuk selesai semuanya tahun ini, oleh karena itu ia bekerja keras untuk memenuhi tujuannya agar segera lulus/wisuda.

3. Subyek Bernama BK (Bayu Kurnia)

Ketika peneliti melakukan wawancara dengan BK, peneliti menanyakan bagaimana perasaannya ketika dia stres saat mengerjakan skripsinya. Dia mengklaim bahwa sementara dia cemas dan was-was tentang skripsinya, menjadi gelisah dan kesulitan berkonsentrasi pada karena pikirannya terus-menerus terfokus pada skripsi yang belum selesai."Kecemasan selalu ada di pikiran. Pandemi belum usai semua di batasi bahkan harus tes pcr jika ingin berpergian jauh biaya juga cukup mahalkan untuk tes pcr tersebut, dan ketika saya kembali kekampus, banyak teman saya yang sudah menerima naskahnya skripsi yang sebelum saya pulang sudah di ajukan, dan saya merasa minder.

Tetapi, pada akhirnya, saya memilih untuk menghadapi rintangan karena saya menyadari bahwa kalau tidak, pekerjaan tidak akan selesai karna akan ada rasa malas yang segera muncul ketika kita tidak sesegera mungkin mengerjakan. BK juga menyatakan bahwa ada kalanya merasa kehilangan semangat mengerjakan skripsi, dan ada rasa was-was karena skripsi tidak bisa dikerjakan. dapat diselesaikan sementara beberapa teman di kelasnya maupun organisasi

seperjuangan telah menyelesaikan skripsinya bahkan telah menyelesaikan ujian akhir (Munaqasyah), menimbulkan rasa minder ketika bertemu dengan teman-temannya yang sudah menyelesaikan skripsinya.

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa gejala stres hadir pada mahasiswa saat menyusun skripsi, dengan gejala fisiologis dialami oleh subjek 1 (JP), subjek 2 (MHA), dan subjek 3 (BK). seperti sakit kepala akibat begadang atau sakit kepala akibat kelelahan saat mengerjakan skripsi. Ada juga mengalami sakit perut akibat lupa makan saat mengerjakan skripsi. Subjek menderita gejala kognitif dan emosional seperti kesulitan berkonsentrasi, merasa gugup dan gelisah akibat tugas akhir yang tidak lengkap menjadi beban pikiran, dan perubahan emosional seperti keinginan terus menerus untuk marah.

Mahasiswa akan mulai menggunakan kemampuan berpikir (kognitif) untuk melakukan penelitian secara mandiri saat menyusun skripsi, seperti kemampuan berpikir kreatif saat menentukan topik penelitian, kemampuan merumuskan masalah, mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data, menarik kesimpulan dari penelitian yang mereka lakukan, dan kemudian mempresentasikan hasil penelitiannya. Semua proses ini membutuhkan banyak pemikiran, terutama ketika mahasiswa menghadapi tantangan yang di luar kemampuannya sehingga menimbulkan stres yang mengakibatkan hati

atau pikiran menjadi kacau tidak terantur di tambah seperti sebuah tekanan dalam hati etika skripsi kita tidak kunjung selesai-selesai.

D. Strategi *Coping* Dalam Mengatasi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi

Strategi *Coping* Stres Mahasiswa dalam Menulis Skripsi di Universitas Islam Negeri Surakarta berdasarkan temuan wawancara dengan tiga subjek.

Berikut ini adalah analisis hasil wawancara masing-masing subjek :

1. Subyek 1 Bernama Jupri

Ketika saya mewawancarai subjek JP apa yang anda lakukan ketika stres mengerjakan skripsi. Ia mengatakan akan keluar sebentar bertemu dengan teman di lingkungan sekitar tempat tinggalnya atau mengajar ngaji sudah cukup membuat stres sedikit hilang, meskipun kegiatan di batasi tetapi TPA di sini masih jalan tapi yaitu cuman beberapa saja karena tetap di jadwal dan mematuhi protokol kesehatan. Palsalnya, meski JP sudah kembali dalam mengajar atau bertemu teman badan pun menjadi bertenaga, ia akan tetap memikirkan skripsinya, sehingga ia cukup bersantai sejenak sebelum untuk mulai mengerjakan skripsi yang tertunda.

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi stres; namun, bagaimana seseorang memaknai stres yang dia rasakan dan bagaimana dia mengatasinya. stresnya berbeda-beda, ada mahasiswa yang bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif

singkat dan ada mahasiswa yang bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif lama, seperti halnya ada mahasiswa yang bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif cepat dan ada mahasiswa yang bisa menyelesaikan skripsi. skripsi dalam waktu yang relatif lama. Saat mengerjakan skripsi, sebagian mahasiswa sangat membutuhkan bantuan dari orang lain dan suport dari lain, karena ketika mendapatkan bantuan, mereka merasa lebih termotivasi dan bersemangat. Saat JP ditanya apakah dia membutuhkan bantuan sosial, dia menjawab ya. JP juga menyatakan bahwa dia setuju bahwa ia membutuhkan orang lain untuk memotivasi dan memberikan pengetahuan ketika dia pasti tentang mengerjakan skripsinya penting.

Sebagai makhluk sosial yang bergantung pada orang lain, dukungan sosial merupakan kebutuhan manusia. Kebutuhan adalah sesuatu yang harus diperhatikan agar kesejahteraan dapat terwujud. Kebutuhan merupakan faktor psikologis yang memotivasi orang untuk melanjutkan aktivitas sehari-hari dan dijadikan sebagai landasan atau pembenaran untuk mencoba hal-hal baru.

Oleh karena itu, ketika seseorang stres, mereka membutuhkan dukungan dari orang lain; dibutuhkan bentuk perasaan dicintai oleh orang lain untuk menyalakan kembali motivasi dan kembali terhadap semangat mengerjakan skripsi. Saat saya menanyakan tentang dampak yang dirasakan subjek setelah melakukan upaya mengatasi stres,

informan mengungkapkan perasaannya. ia senang karena ia akhirnya bisa bersemangat mengerjakan kembali.

Setelah sekian lama berjuang dengan segala jenis senjata yang tangguh dan di tambah efek pandemi yang mengerikan, semua orang akan merasa lega setelah berjuang sekuat tenaga untuk bisa mandiri dari skripsinya. seperti kemampuan berpikir, kesabaran, dan usaha meskipun telat setidaknya mereka bisa bangkit untuk mengerjakan kembali skripsi yang terlalu lama di diamkan.

2. Subyek 2 Bernama Muhammad Hasbi Ashshidiqi

Ketika saya mewawancarai MHA, saya menanyakan tentang upaya yang dilakukan ketika mereka sedang stres. Ia menambahkan, saat stres saat mengerjakan skripsi, ia akan mencoba menghilangkan stres dengan mencari cara untuk menyibukkan diri, seperti nongkrong sebentar dengan teman-teman sambil naik motor, atau bersepeda bersama teman-temannya. "Saya berusaha menghilangkan stres dengan mencari cara untuk melibatkan diri selain jalan-jalan, yang biasanya saya lakukan dengan bersepeda.

Namun, meskipun saya berusaha menghibur diri dengan teman-teman, informan terus memikirkan skripsinya. *Covid19* di kala itu sangat marak terjadi kematian di mana-mana membuat ia malas mengerjakan skripsi sampai ia menjadi gugup dan cemas karena skripsi tertunda. Selain itu semua harus online membuat mencari referensi menjadi susah. Ketegangan yang dirasakannya membuatnya putus asa

dan frustrasi dengan masalah tersebut, sehingga MHA berinisiatif mencoba menghibur dirinya dengan mencari hiburan. dari kesulitan tersebut, namun masalah tersebut semakin sulit untuk dipecahkan, maka MHA memutuskan untuk mencoba lagi untuk memecahkan masalah tersebut dengan mengumpulkan semangat dan tekadnya sambil mengingat kembali orang tuanya.

Keluarga dan teman sbenarnya selalu memberiku dukungan ketika kamu sedang patah hati atau malas tetapi masih saja belum bisa menguatkan untuk mengerjakan karena terlalu lama tidak saya pegang skripsi Ketika orang lain dapat bekerja dengan cepat, Anda tidak bisa. Apalagi keluarganya yang menyemangatnya agar cepat menyelesaikannya.

Ketika dia kehilangan minat untuk melanjutkan skripsinya, dia endapat motivasi dari seorang teman bernama untuk melanjutkan pengerjaannya. Motivasi yang diberikan oleh temannya itu membuat MHA berhenti sejenak untuk mempertimbangkan setiap nasehat yang diberikan oleh temannya, hingga akhirnya MHA bersemangat untuk melanjutkan pengerjaan skripsi yang sempat tertunda.pikiran, yang negatif pada saat itu, akhirnya mencoba untuk kembali ke pemikiran positif, sehingga dorongan ia terima dari keluarga dan teman-temannya dapat memberikan dorongan baru untuk kembali mengerjakan skripsinya.

3. Subyek 3 Bernama Bayu Kurnia

BK harus tetap semangat dalam proses pengerjaan skripsinya, walaupun mengalami kesulitan di karenakan *Covid19* semua kegiatan di batasi perpustakaan kampus juga tutup di balik semua ini akan ada jalan untuk sukses, yang terpenting adalah terus berusaha. mendapatkan gelar agar dia bisa menyelesaikan studinya tahun ini, oleh karena itu jika dia stres, dia tidak akan lari dari masalah dan membiarkannya berlarut-larut; Sebaliknya, akan terus berusaha menghadapi dan memecahkan tantangan yang dihadapinya. Cukup dengan mengatur perasaan subjek dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Mencari hiburan untuk bisa bersantai sejenak dengan bermain game, menonton televisi, atau pergi ke rumah neneknya dan bermain dengan anak kecil karena anak kecil itu menurutnya memiliki wajah dan tingkah lucu yang menghiburnya, lalu melanjutkan mengerjakan skripsinya setelah merasa tenang. BK juga menyatakan jika semangatnya mulai berkurang, ia akan segera meminta saran dari teman-teman terdekatnya agar bisa kembali menyemangati mereka.

“Saya sangat menantikan untuk mengerjakan skripsi saya sekarang, Kak, apalagi saya punya deadline tahun ini untuk menyelesaikannya, jadi saya harus semangat.” Jadi, kalau masih galau, tenang dan terus cari cara santai, seperti main game, nonton TV, atau pergi, Kak, ke rumah nenek mencari anak kecil; Saya stres saat bersama anak kecil karena mereka masih lucu. Lagi pula, jika gairah saya

berkurang, kemungkinan besar saya akan memberi tahu teman-teman saya lagi sehingga mereka dapat memberi saya saran dan motivasi.

Dukungan dari orang lain tidak bisa diabaikan untuk memberinya semangat Saling berbagi dan menasehati menjadi pengkondisian sangat berpengaruh dalam psikologis, sekaligus mempererat ikatan persaudaraan antara dia dan sahabat-sahabatnya. Subjek selalu terinspirasi untuk mengerjakan skripsinya lagi karena upaya yang dilakukannya untuk mengatasi stres saat mengerjakan skripsi stres sudah ada jadi BK sudah siap menerima semua hal yang akan terjadi dalam skripsinya nantinya.

Tabel berikut merupakan strategi untuk mengatasi stres mahasiswa selama persiapan atau mengerjakan skripsi.

Tabel
Strategi *Coping* Mengatasi Stres

Keterangan	<i>Coping</i> Berfokus Masalah	<i>Coping</i> Berfokus Emosi
Subyek 1	<p>Mencari dukungan informasi (Mencari informasi dari orang lain dengan mencoba bertanya tentang bagaimana mengerjakan skripsi)</p> <p>Confrontive <i>Coping</i> (Berusaha menghadapi masalah dengan tetap semangat dan tidak menunda mengerjakan skripsi)</p> <p>Pademi <i>Covid19</i></p>	<p>Escape penghindaran (Menghindari masalah dengan rekreasi di suatu tempat) perjalanan)</p> <p>Mencari dukungan sosial emosional (Mencari dukungan sosial dari keluarga dan teman untuk membantu dalam mengerjakan skripsi)</p>
Subyek 2	<p>Confrontive <i>Coping</i> (berusaha menghadapi tantangan dengan berusaha tegar agar dapat menghindari penundaan penyelesaian skripsi)</p> <p><i>Covid19</i></p>	<p>Penghindaran (menghindari kesulitan) dengan mencarinya</p> <p>Mencari dukungan sosial emosional (mencari dukungan sosial emosional dari keluarga dan teman teman untuk memotivasi</p>

		<p>kembali)</p> <p>Pengendalian diri</p> <p>(mencoba menahan emosi dengan bersabar menghadapi tantangan)</p>
Subyek 3	<p>memperoleh pengetahuan dari orang lain (dengan mencoba bertanya tentang bagaimana menulis skripsi)</p> <p>Mencoba menghadapi konfrontatif (Ketika dihadapkan dengan dilema, pertahankan sikap positif dan jangan menunda mengerjakan skripsi Anda.</p> <p>Pandemi <i>Covid19</i></p>	<p>Penghindaran (Hindari kesulitan dengan melakukan kegiatan seperti itu). seperti menonton televisi, bermain video game, atau bermain dengan anak ke).</p> <p>Mencari dukungan sosial emosional (mencari dukungan sosial emosional dari keluarga dan teman dekat jika motivasi mulai berkurang)</p>

Tabel 4. 2 Strategi Coping Mengatasi Stres

Sesuai dalam temuan penelitian Strategi *Coping* Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di UIN Raden Mas Said Surakarta setiap subjek yang ditanyai menggunakan mekanisme coping stres pada saat yang bersamaan. Ketika mereka mengidentifikasi kondisi yang sulit untuk dimodifikasi, mereka memilih metode yang berfokus pada emosi. Saat frustrasi, dia, seperti memilih untuk menenangkan diri terlebih dahulu dan mencari dukungan sosial untuk memulihkan semangatnya. Sementara itu, ketika situasi tampak sulit diatasi, mereka menggunakan metode pemecahan masalah. Misalnya, meskipun mereka depresi, subjek 1,2,dan 3 tetap berusaha menyelesaikan masalah karena semakin lama tertunda, semakin membebani pikiran mereka, sehingga mereka terus berusaha menyelesaikannya secara konstruktif. Cara subjek 1 dan 2 frustrasi karena tidak bisa menemukan literatur di perpustakaan perguruan tinggi, jadi dia terus mencari informasi tentang buku di tempat lain sampai seorang teman dan atasannya meminjamkannya sebuah buku.

Peneliti menyimpulkan, berdasarkan hasil wawancara dengan ketiga subjek, bahwa kesulitan dalam mencari literatur, revisi skripsi saat konsultasi, kesulitan dalam menganalisis data, masalah dengan pembimbing skripsi, kesulitan keuangan juga dan efek pandemi yang kemarin tidak kunjung selesai,di tambah usaha orangtua down untuk membiayai skripsi adalah masalah yang paling umum dihadapi mahasiswa. selama proses penulisan skripsi. Isu-isu tersebut pada akhirnya menimbulkan perasaan jengkel, lelah, kecewa, dan kehilangan motivasi,

hingga beberapa orang menunda mengerjakan skripsinya. Faktor penyebab stres dapat muncul ketika mahasiswa tidak mampu mengatasi kelesuannya, memiliki motivasi yang rendah untuk menyelesaikan skripsinya, dan sulit menyesuaikan diri dengan dosen pembimbingnya.

Karena ketika tubuh sedang stres, akan mengaktifkan respon *fight or-flight* yang menghabiskan banyak energi dan dapat menyebabkan kelelahan baik secara mental maupun fisik, keadaan faktor-faktor penyebab stres dalam penulisan skripsi mahasiswa yang dijelaskan di atas dapat secara langsung atau tidak langsung mempengaruhi proses penyelesaian skripsi, karena pada saat tubuh stres akan mengaktifkan respon *fight-or-flight* yang menghabiskan banyak energi dan dapat menyebabkan kelelahan baik mental maupun fisik, dan keadaan ini biasanya ditandai dengan gejala stres seperti penurunan produktivitas akibat iritasi akibat frustrasi, perubahan nafsu makan akibat ngemil, dan kesulitan berkonsentrasi akibat tekanan. Ketika subjek stres saat mengerjakan skripsi, ia berusaha mencari jalan keluar sebagai cara untuk menghilangkan stres dan menghindari hal-hal yang membuatnya tertekan dengan mencari hiburan untuk menenangkan diri, berpikir positif, mendekati diri kepada Allah, dan mencari pergaulan. dukungan dari teman-teman terdekatnya sehingga pada akhirnya ia termotivasi untuk kembali mengerjakan skripsi.

E. Pembahasan

Skripsi merupakan penelitian terhadap situasi atau fenomena yang terjadi, yang kemudian dikaji dengan memanfaatkan teori-teori yang berlaku untuk dianalisis guna menghasilkan hasil penelitian. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsinya sesegera mungkin sebagai bagian dari persyaratan akademik mereka di pendidikan tinggi dan sebagai tahap akhir dari perjalanan panjang yang juga merupakan puncak dari semua kegiatan akademik di perguruan tinggi/puncak bangku perkuliahan.

Setiap mahasiswa harus mencurahkan segenap tenaga dan pikirannya untuk penyusunan skripsinya, mulai dari judul, merumuskan bahasan yang akan dibahas, memberikan arahan kepada dosen pembimbing dan melakukan modifikasi. Ketegangan mahasiswa dalam menulis skripsi sering kali bersumber dari masalah pada diri maupun keadaan situasi di sekitar seperti mahasiswa itu sendiri, seperti kesulitan memilih tema/judul atau masalah yang akan dibahas, kesulitan menentukan tema bahasan, kesulitan memperoleh referensi, pandemi /covid yang membuat down usaha dan tidak suka harus melalui prosedur penulisan ulang yang berulang-ulang. yang datang dari luar, di sisi lain, mungkin kesulitan menemukan supervisor saat mengunjungi konsul karena supervisor sibuk dan sulit ditemukan, serta lamanya umpan balik dari pembimbing jika dia telah memberikan instruksi. Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi stres. Namun, bagaimana orang

tersebut merasakan stres yang dia alami sangat penting. Stres, menurut Handoko, adalah respons dari tubuh yang tidak khas terhadap setiap tuntutan atau beban yang dihadapi oleh situasi ketegangan seseorang, yang memengaruhi proses berpikirnya. Tidak hanya itu, stres berdampak pada emosi, kesehatan fisik, dan bakat seseorang secara keseluruhan. Menurut spesialis lain, Kendall dan Hammen, stres dapat berkembang pada orang ketika mereka dihadapkan dengan kesulitan atau peristiwa yang memerlukan tanggapan pribadi. Suatu keadaan yang dianggap sebagai beban atau sesuatu yang berada di luar kemampuan individu untuk menanganinya. Contoh lain, menurut Kartono dan Gulo, menggambarkan stres sebagai berikut :

- 1) Stimulus yang menguji kemampuan psikologis atau fisiologis.
- 2) Perasaan jengkel yang terjadi ketika upaya yang ditujukan untuk mencapai tujuan terganggu atau sulit, tetapi tidak terhalang; Peristiwa ini sering disertai dengan perasaan takut dan khawatir untuk mencapai tujuan.
- 3) Stresor fisik dan psikologis dikenakan pada tubuh dan orang dengan kekuatan yang diterapkan pada suatu sistem.
- 4) Suatu kondisi fisik atau psikologis akibat dari rasa takut dan cemas.

Akibatnya, hambatan-hambatan yang menghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi akan menjadi sumber ketegangan dan beban pikiran, yang mempengaruhi proses berpikir mahasiswa serta emosi dan kemampuannya. Stres dapat memanifestasikan dirinya dalam berbagai

cara, termasuk hilangnya kegembiraan, penurunan dorongan, kekecewaan, dan frustrasi. Setiap manusia akan mengalami masalah berupa tantangan, tuntutan, dan tekanan dari lingkungan pada suatu saat dalam hidupnya.

Karena berbagai tahapan perkembangan manusia memiliki tugas yang dapat menghadirkan hambatan dan tuntutan yang harus dipenuhi. Semakin sulit masalahnya, semakin besar tekanan yang akan Anda rasakan di dalam sebagai akibat dari tuntutan yang tidak terpenuhi; seseorang yang tidak mampu menyeimbangkan ketegangan itu akan mengalami stres. Stres mungkin diperhatikan dalam tubuh karena menyebabkan gejala, dan ketika Anda stres, Anda akan melihat banyak gejala stres. Gejalanya tidak spesifik dan dapat dengan mudah dikacaukan dengan penyakit lain. Satu hal yang pasti: ketika individu khawatir, mereka bereaksi secara berbeda, dan ketegangan bisa sulit dikenali.

Stres memiliki tiga efek utama pada tubuh: perilaku, pikiran, dan tubuh. Ketika stres berasal dari pikiran, itu memiliki efek pada tubuh fisik. Emosi kita berdampak pada tindakan kita. Individu mungkin terpengaruh secara negatif oleh stres. Efek ini dapat bermanifestasi sebagai gejala fisik atau psikologis, dan mereka akan menghasilkan gejala tertentu. Reaksi stres individu dapat dibagi menjadi banyak gejala, yaitu sebagai berikut:

- 1) Sakit kepala, sembelit, diare, sakit punggung, ketegangan di leher, tekanan darah tinggi, kelelahan, sakit perut, maag, perubahan nafsu makan, sulit tidur, dan hilangnya kegembiraan adalah contoh gejala fisiologis.
- 2) Gejala emosional, yang meliputi keluhan seperti kecemasan, iritasi, gugup, takut, lekas marah, melankolis, dan depresi.
- 3) Gejala kognitif, seperti sulit berkonsentrasi, mengambil keputusan, mudah melupakan sesuatu, melamun berlebihan, dan memiliki ide-ide yang kacau.
- 4) Gejala interpersonal, seperti ketidakpedulian terhadap lingkungan, apatis, agresi, rendah diri, kurang percaya diri pada orang lain, dan kecenderungan menyalahkan orang lain.
- 5) Gejala organisasi, seperti meningkatnya ketidakhadiran di tempat kerja/ perguruan tinggi, produktivitas menurun, konflik rekan kerja, ketidakpuasan kerja, dan berkurangnya keinginan untuk sukses.

Perubahan perilaku sering menjadi indikasi perkembangan emosional seseorang. Tingkat gejolak emosi dalam diri seseorang sangat berpengaruh terhadap kualitas dan volatilitas gejala-gejala yang muncul dalam perilakunya. Kita biasanya mengamati permusuhan, ketakutan yang berlebihan, ketidakpedulian, dan menyakiti diri sendiri, seperti memukul-mukul kepala, dalam rutinitas kehidupan sehari-hari. Gejala emosional merupakan salah satu gejala stres yang dialami oleh subjek 1. Iritabilitas, ketakutan,

putus asa, dan frustrasi merupakan beberapa manifestasi emosional dari stres yang dialaminya. Di mana pikiran dan tubuh bertabrakan, emosi muncul. Ini adalah reaksi tubuh terhadap pikiran, atau, dengan kata lain, refleksi pikiran dalam tubuh. Kemarahan adalah hasil dari penumpukan energi dalam tubuh yang disebabkan oleh serangan mental atau pikiran yang penuh kebencian. Tubuh berkontraksi akibat pikiran berada dalam situasi ancaman, baik secara fisik maupun psikis sehingga menyebabkan tubuh berkontraksi, yang merupakan aspek fisik dari ketakutan. Emosi yang kuat, menurut penelitian, dapat mengubah biokimia tubuh. Jika mempengaruhi pikiran, maka akan mempengaruhi tubuh, sehingga menimbulkan gejala fisiologis seperti sakit kepala, kelelahan, sakit perut, perubahan nafsu makan, insomnia, dan hilangnya gairah.

Konvensi dan standar budaya di mana seseorang dibesarkan mempengaruhi metode pemecahan masalahnya. Cara seseorang menghadapi stres juga dipengaruhi oleh tingkat kognitifnya. Mengatasi stres mengacu pada pendekatan atau taktik seseorang untuk menghadapi stres. Menurut beberapa ahli, *Coping* adalah respon perilaku atau kognitif terhadap kondisi stres yang didasarkan pada sumber daya internal dan pengembangan pribadi, seperti pengembangan kontrol individu.

Akibatnya, mahasiswa yang merasa stres saat menulis skripsi membutuhkan teknik *Coping* sebagai solusi pemecahan masalah agar dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Strategi yang dibutuhkan adalah kemampuan siswa untuk menaklukkan atau memecahkan suatu masalah yang dihadapi. (*Problem Focused Coping*) mencakup upaya untuk mengatur emosi agar dapat beradaptasi dengan dampak yang akan ditimbulkan oleh kondisi atau skenario yang membuat stres (*Emotion Focused Coping*)

1. **Emotion-Focused Coping**

Emotion-focused Coping adalah upaya untuk mengelola respons emosional situasi stres. Koping yang berfokus pada emosi digunakan ketika orang tidak mampu atau tidak mau mengubah situasi sulit sebaliknya, mereka mengatur emosi mereka. Orang sering mencari dukungan emosional sosial biasanya akan mengalihkan perhatian mereka atau menyibukkan diri dengan menyelesaikan kegiatan rumah tangga atau tempat kerja ketika orang yang dicintai meninggal, sebagai contoh. Manajemen respons emosional terhadap peristiwa stres disebut sebagai koping yang berfokus pada emosi. Individu dapat mengontrol respons emosionalnya dengan berbagai cara, seperti mencari dukungan emosional dari teman atau keluarga, terlibat dalam aktivitas yang mereka sukai, dan sebagainya.

Untuk menghindari masalah, orang melakukan aktivitas seperti olahraga atau menonton film. Folkman dan Lazarus menemukan berbagai

ciri koping yang berfokus pada emosi sebagai hasil dari penyelidikan mereka. Berikut ini adalah beberapa aspek tersebut:

- a. Mencari dukungan sosial emosional, yaitu berusaha memperoleh bantuan emosional dan sosial dari orang lain.
- b. Menjauh, yang mengerahkan upaya kognitif untuk menjauh dari masalah atau untuk mengembangkan harapan yang menguntungkan.
- c. Menghindari melarikan diri, yaitu melamun tentang suatu skenario, bertindak atas suatu situasi, atau menghindari suatu keadaan yang tidak menyenangkan. Orang tersebut berfantasi tentang bagaimana masalahnya akan hilang dan mencoba untuk tidak memikirkannya dengan tidur atau melakukan sesuatu yang menyenangkan.
- d. Kontrol diri, yaitu berusaha mengelola perasaan atau tindakan sendiri dalam konteks pemecahan masalah.
- e. Penilaian ulang positif, yang melibatkan upaya untuk membuat situasi yang positif selama periode pengembangan pribadi, kadang-kadang dengan nuansa keagamaan.

2. Problem-Focused Coping

Menggunakan pendekatan atau kemampuan baru untuk mengubah kondisi, keadaan, atau materi pelajaran, terfokus *Coping* adalah pengobatan untuk meminimalkan stres. Jika orang percaya bahwa mereka dapat mempengaruhi keadaan, mereka akan menggunakan metode ini. Manajemen yang berfokus pada masalah adalah jenis manajemen stres yang menekankan tindakan proaktif dan konstruktif untuk mengatasi

situasi stres. Para peneliti menemukan berbagai fitur dari *problem-focused Coping* sebagai hasil dari penelitian mereka. Penelitian Folkman dan Lazarus mengungkapkan berbagai ciri koping yang berfokus pada masalah. Berikut ini adalah beberapa aspek tersebut:

- a. Mencoba mendapatkan informasi dari orang lain, seperti dokter, psikolog, guru, atau teman, dikenal sebagai mencari bantuan informasi.
- b. Koping konfrontatif, yang memerlukan pemecahan masalah konkret.
- c. Pemecahan masalah metodis, yang memerlukan mempelajari setiap keadaan yang menghasilkan masalah dan mencoba untuk menemukan jawaban langsung untuk masalah yang dihadapi.

Pikiran positif merupakan salah satu sumber kekuatan dalam menghadapi masalah. Pikiran kita memiliki kemampuan untuk mempengaruhi tindakan kita.

Kita bisa, bagaimanapun, menggunakan kendali atas ide-ide kita. Kita memiliki kendali lebih besar atas hidup kita daripada yang kita sadari. Kita mungkin hanya membimbing dan mengatur pikiran kita untuk mencapai harapan menyenangkan yang telah diwujudkan sebagai tujuan. Orang dengan kekuatan pikiran positif mengembangkan kepercayaan diri yang positif, citra diri yang positif, kreativitas yang berkembang, dan sebagainya. Akibatnya, realitas yang kita temui dalam hidup sepenuhnya bergantung pada pikiran kita.

Yakinlah bahwa tidak peduli betapa buruknya hidup ini, Tuhan tidak akan membiarkan kita menjadi cemas sepanjang waktu. Untuk menjadi manusia sukses, kita harus memilih untuk bekerja keras dan optimis. Untuk itu berpikir positif adalah cara yang paling tepat dalam menjalani kehidupan kita. Penderitaan dan persoalan akan gampang kita lewati jika pikiran kita positif, dengan kekuatan berpikir positif kita akan mudah dalam mencapai tujuan yakni menyelesaikan skripsi. Meringankan beban stres tidak luput dari usaha apa yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut. Usaha yang dilakukan seseorang dalam menghadapi stres tergantung dari bagaimana cara ia melihat suatu masalah yang sedang dihadapi. Stres akan memberikan dampak negatif bila tidak segera diatasi dan seseorang yang tidak ingin terus berada dibawah tekanan akan berusaha menghadapi stres tersebut ataupun sebaliknya seseorang akan menghindari situasi yang penuh stres dengan mencari hiburan untuk menenangkan diri.

Berpikir tidak memiliki batas lintas waktu, jarak, dan ruang. Pikirin memiliki kekuatan yang bisa muncul pada pagi, siang, dan sore dalam kondisi apa pun. Pikiran adalah sumber pendorong perilaku, sikap, dan hasil yang kita dapatkan. Pikiran dapat menjadikan Anda sebagai seorang yang berjiwa sehat atau sakit. Pikiran dapat membuat Anda mampu membangun tata kehidupan yang sehat atau sebaliknya. Semua itu bergantung pada bagaimana Anda merencanakan tujuan dan merealisasikannya. Plato mengatakan, “Sumber setiap perilaku

adalah pikiran, dengan pikiran kita bisa maju atau mundur, dengan pikiran kita bisa bahagia atau sengsara. Akibatnya, berpikir positif adalah pendekatan terbaik untuk menjalani hidup kita. Penderitaan dan tantangan akan lebih mudah diatasi jika kita berpikir positif; dengan kekuatan berpikir positif, kita akan dapat menyelesaikan skripsi dengan mudah. Tidak lepas dari upaya apa saja yang dilakukan untuk mencapai tujuan tersebut untuk menghilangkan beban stres. Besarnya usaha yang dilakukan seseorang dalam menghadapi stres ditentukan oleh bagaimana dia memandang masalah yang dihadapi. Jika stres tidak segera diatasi maka akan memberikan pengaruh negatif, dan seseorang yang tidak ingin berada di bawah tekanan akan berusaha untuk menghadapinya, atau seseorang yang tidak ingin berada di bawah tekanan akan menghindari situasi stres dengan mencari hiburan untuk bersantai.

Melintasi waktu, jarak, dan ruang, berpikir tidak memiliki batas. Pikiran memiliki kemampuan untuk bermanifestasi di pagi, siang, atau malam hari dalam keadaan apapun. Tindakan, sikap, dan hasil kita semuanya dipengaruhi oleh pikiran kita. Pikiran Anda bisa membuat Anda sehat atau sakit. Pikiran dapat membantu Anda membangun tatanan hidup yang sehat atau menghalangi Anda melakukannya. Itu semua bergantung pada bagaimana Anda mempersiapkan dan mencapai tujuan Anda.

"Pikiran adalah sumber dari semua perilaku; dengan pikiran, kita bisa maju atau mundur; dengan pikiran, kita bisa bahagia atau celaka," kata Plato. dengan pikiran positif, karena pertahanan stres sangat tergantung pada kemampuan seseorang untuk mengelola pikiran secara efektif, dan pikiran positif akan menimbulkan perasaan positif dan perilaku, yang pada gilirannya akan menghasilkan semangat dan motivasi untuk bekerja pada skripsi.

Kemampuan untuk menahan stres kehendak tidak menyebabkan kepribadian seseorang hancur. Setiap orang memiliki ambang batas toleransi yang berbeda. antara satu orang dengan orang lain. Ketika orang dengan kepribadian lemah terkena stres bahkan sedikit, mereka menunjukkan perilaku aneh. Individu dengan kepribadian yang kuat, di sisi lain, adalah lebih mungkin untuk dapat mengatasi keadaan mereka, bahkan jika mereka berada di bawah banyak tekanan. Namun, situasi kehidupan akan selalu sulit, tidak peduli seberapa baik bakat pemecahan masalah kita. Motivasi kita tidak selalu mudah dipuaskan; kita harus mengatasi kesulitan, membuat keputusan, dan mengerjakan ulang penundaan kita. Ketika upaya kita untuk mencapai tujuan digagalkan, masing-masing dari kita mengembangkan respons yang berbeda. Saat menghadapi stres, kita mungkin membutuhkan bantuan dari orang lain; kita mungkin perlu meminta seseorang untuk menasihati kita dan membantu kita memecahkan masalah kita. Oleh karena itu, ketika subjek 1, subjek 2, dan subjek 3 stres saat

mengerjakan skripsi, mereka membutuhkan dukungan sosial karena membantu meringankan beban yang mereka alami. Ketika kita dikelilingi oleh orang lain, kita tidak merasa sendirian dalam menghadapi beban yang kita alami; sebaliknya, kita merasa dicintai dan diberi perhatian sebagai bentuk motivasi. Ada tempat untuk membahas keluhan jika mereka tidak menganggap diri mereka bersemangat mengerjakan skripsi. Saat Anda sendirian, beban yang Anda pikul terasa di kepala Anda karena tidak ada yang bisa memberi masukan saat pikiran Anda sedang kacau.

Sebagai makhluk sosial yang bergantung pada orang lain, dukungan sosial merupakan kebutuhan manusia. Kebutuhan adalah sesuatu yang harus dipenuhi agar kesejahteraan dapat terwujud. Kebutuhan adalah salah satu faktor psikologis yang memotivasi makhluk hidup untuk terlibat dalam aktivitas dan berfungsi sebagai landasan atau alasan untuk mencoba hal-hal baru. Cinta adalah salah satu kebutuhan manusia yang paling mendasar. Cinta, menurut Maslow, adalah kebutuhan manusia yang paling mendasar ketiga, setelah kebutuhan fisiologis dan keamanan dan keamanan. Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup dalam keterasingan dan harus berkomunikasi dengan orang lain. Tuhan menganugerahkan perasaan cinta pada manusia, baik untuk harta maupun untuk orang lain, seperti teman, keluarga, sahabat, kekasih, atau orang lain. Itulah sebabnya seseorang yang stres membutuhkan dukungan orang lain; itu

menjadi suatu bentuk di mana seseorang merasa dicintai oleh orang lain untuk membangkitkan motivasi dan kembali semangat mengerjakan skripsi.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa teknik *Coping* stress yang digunakan oleh subjek yang ditanyai saat mereka stres selama persiapan skripsi adalah dengan menggunakan beberapa bentuk metode *Coping* pada saat yang bersamaan. Subjek akan menggunakan metode yang berfokus pada emosi ketika mereka percaya bahwa kondisinya permanen, dan strategi yang berfokus pada masalah ketika mereka percaya bahwa situasinya lebih dapat disesuaikan, dalam hal ini mereka akan berusaha untuk menghadapi dan memecahkan kesulitan. Semua hal tersebut terkait erat dengan sejumlah faktor, antara lain kemampuan mengendalikan emosi dengan berpikir positif, menjaga sikap optimis, mendekati diri kepada Allah saat putus asa, dan mencari dukungan sosial saat motivasi menurun.

Hal ini menunjukkan bahwa temuan penelitian pada mendukung gagasan Folkman dan Lazarus tentang mekanisme coping dan sumber kekuatan pada Bab II.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan peneliti maka dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Strategi *Coping* Dalam menghadapi stres dalam pembuatan skripsi mahasiswa dari setiap yang diwawancarai menggunakan mekanisme *Coping* stres dengan cara yang sama. Ketika mereka mengidentifikasi kondisi yang sulit untuk diubah, mereka memilih metode yang berfokus pada emosi. Ketika dia frustrasi, dia, seperti subjek 1 memutuskan untuk menenangkan diri terlebih dahulu dengan bertemu dengan teman dan mencari dukungan sosial untuk mendapatkan kembali motivasi. Sementara itu, ketika situasi tampak sulit diatasi, mereka menggunakan metode pemecahan masalah. Subjek 2 dan 3, misalnya, mencoba menghadapi kesulitan meskipun mengalami depresi karena semakin lama menunggu respon balik dari pembimbing karena pandemi *Covid19*, semakin banyak hal yang membebani pikirannya, sehingga mereka terus berusaha menghadapinya dengan berpikir positif. Subjek 2 frustrasi karena tidak dapat menemukan literatur di perpustakaan universitas, jadi dia terus mencari buku di lokasi lain sampai seorang teman dan atasannya meminjamkannya buku.

2. Penyebab stres dalam persiapan Mahasiswa yang diwawancarai untuk Penyusunan Skripsi di masa Pandemi *Covid-19* yaitu mereka pada dasarnya memiliki stres yang identik, terutama skripsi yang menyatakan mengerjakan ini menantang. Kendala pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, serta lamanya feedback dari pembimbing karena online efek pandemi, jika sudah berkonsultasi, antara lain kesulitan menentukan tema masalah yang akan diangkat, kesulitan mendapatkan referensi, tidak mau direpotkan dengan revisi. proses berulang-ulang, tidak mau direpotkan dengan proses revisi yang berulang-ulang, kendala pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, dan lamanya feedback dari pembimbing jika sudah berkonsultasi. Beban mental yang harus segera diluruskan, namun terkendala oleh rintangan yang menyebabkan semangat subjek berkurang, kehilangan semangat untuk kembali mengerjakan skripsi, kecewa, dan frustrasi, yang akhirnya berujung pada stres.
3. Gejala Stres fisiologis yang dialami subjek seperti sakit kepala akibat sering begadang hingga sakit kepala akibat kelelahan mengerjakan skripsi hampir identik gejala stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi dari masing-masing saat diwawancarai. Subjek juga mengalami masalah perut karena lupa makan karena terlalu fokus pada skripsi. Bisa saja. Namun, ada individu yang mengalami gejala stres yang berbeda, seperti sulit berkonsentrasi saat bekerja, pusing karena skripsi menjadi beban pikiran, dan perubahan emosi pada subjek.

B. Saran

Dari Penelitian ini Peneliti memberikan saran berupa motivasi agar dapat memberikan kontribusi dari hasil penelitian dan pemikiran mengenai taktik manajemen stres dalam pembuatan skripsi:

1. Bagi mahasiswa, menghadapi atau mengerjakan skripsi sampai semester mau maksimal tetap semangat harus tetap berjuang dan jika ingin mengurangi stres selama proses penyusunan skripsi gunakan penggunaan strategi yang baik, dimana kesuksesan membutuhkan kerja keras yang dikombinasikan dengan doa dan bertawakal kepada Allah.

Jadi cobalah untuk menghilangkan rasa takut dan menjadikan tujuan sebagai kekuatan, sebagai hal ini akan menimbulkan ketekunan dan motivasi yang tinggi untuk terus belajar, berusaha, dan tidak mudah menyerah karena ada orangtua ingin melihat anaknya menggunakan toga sebagai hasil dari jerih payah mereka untuk membiayai kita.

2. Bagi Prodi Konseling Islam, semoga skripsi ini dapat menjadi gambaran dan kontribusi sebagai bahan pustaka bagi mahasiswa skripsi yang berkaitan dengan stres untuk mengatasi suatu masalah jangan lari dari masalah. Untuk menggunakan Strategi yang efektif dalam mengatasi stres adalah *Coping Stres*.

DAFTAR PUSTAKA

<https://www.mendeley.com/search/?page=1&query=skripsi%20di%20masa%20pandemi%20COVID-19&sortBy=relevance>

Setia Pramana, dkk, *Kajian Big Data Sinyal Pemulihan Indonesia Dari Pandemi Covid19* (Jakarta: Badan Pusat Statistik, 2021), h. 6

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, *Pencegahan Dan Pengendalian Covid-19*. <https://www.uny.ac.id> (diakses pada: 05 Mei 2021. Pukul 12.55 WIB).

Kamus Besar Bahasa Indonesia Online. 2016. <http://kbbi.kemdikbud.go.id> (diakses pada: 02 Mei 2021, pukul 14.46 WIB).

Idah Wahidah, Muhammad Andi Septiadi Dkk. *Pandemic COVID19: “Analisis Perencanaan,h. 183.*

Monika Freshlini Patiyati Daur. Skripsi “*Korelasi Antara Kesehatan Peserta Didik Selama Pandemi Covid-19 Terhadap Motivasi Belajar Fisika Peserta Didik*”(Yogyakarta Universitas Hanata Dharma Yogyakarta), h. 12.

Kamus Besar Bahasa Indonesia Online. 2016. <http://kbbi.kemdikbud.go.id> (diakses pada: 26 April 2021, pukul 11.22 WIB).

Fajria Anindya Utami. Pandemi Corona, <https://www.wartaekonomi.co.id> (diakses pada: 26 April 2021, pukul 11.25 WIB).

Pusat Analisis Determinan Kesehatan. Hindari Lansia Dari *COVID19*. www.padk.kemkes.go.id (diakses pada: 05 Mei 2021, pukul 13.29 WIB).

Sutjiato, M. (2015). *Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado*. JIKMU, 5(1).

- Wolf, L., Warner, A., & Ross, R. (2015). *Nurse Education Today Predictors of Stres and Coping Strategies of US Accelerated vs . Generic Baccalaureate Nursing Students/* : An Embedded Mixed Methods Study. *YNEDT*, 35(1), 201–205. <http://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.07.005>
- Zalaznick, M. (2020, May 8). *Student mental health has “significantly worsened” during pandemic* | [University Business Library].
- Rasmun. 2004. *Stres, Coping, dan Adaptasi*, Jakarta: Sagung Sageto.
- Sukardi. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tolle, Eckhart. 2009. *Panduan Pencerahan Spiritual*. Cet; I. Yogyakarta: Mitra Sejati.
- Wijayanti, Nindya. 2013. “*Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan*”. Skripsi Sarjana; Fakultas Ilmu Pendidikan: Yogyakarta.
- Yusuf, Syamsu dan Nurihsan A. Juntika. 2008. *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Lazarus, Richard S, *Emotion and Adaptation*, New York: Oxford University Press, 1991.
- Murtie, Afin. 2014. *Jurus Ampuh Mendeteksi Kepribadian Ganda Dalam Hitungan Detik*. Yogyakarta: Scritto Books Publisher.
- Putra, Dian Noviana. (2013). *Strategi Copping terhadap Stress pada Mahasiswa Tunanetra UIN Sunan Kalijaga*. Skripsi Bimbingan dan Konseling Islam. Yogyakarta : Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga.
- Psikologi tidak diterbitkan. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.Bunda). *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, Vol.3, No.3, H.292-428.

- Sarita, S. (2015). *Academic stress among students: Role and responsibilities of parents. International Journal of Applied Research*, 1(10), 385-388.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian dan Pengembangan (Research and Development)*. Bandung:Alfabeta.
- Nafsiy dan Al-Irsyad Mubarak, Achmad. 2002. *Konseling Agama Teori dan Kasus*. Jakarta: Pt. Bina Rena Pariwara.
- Nurihsan Juntika dan Yusuf Syamsul. 2016. *Landasan Bimbingan & Konseling*. Bandung: Rosda.
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene. 2005. *Psikologi Abnormal*. Edisi Kelima. Jilid, Jakarta: Erlangga.
- Oltmanns, Thomas F. dan Robert E. Emery. 2013. *Psikologi Abnormal*. Cet; I, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Partanto, Pius A dan M. Dahlan. Al Barry. 2001. *Kamus Ilmiah Populer*. Surabaya: Arkola

LAMPIRAN

1. Dokumentasi Wawancara

1. Subyek 1 bernama Jupri



2. Subyek 2 bernama Muhammad Hasbi Ashshidiqi



3. Subyek 3 bernama Bayu Kurnia



Lampiran 2. Data Subjek

Uraian	Nama Subyek		
	Jupri	Muhammad Hasbi Ashshidiqi	Bayu Kurnia
1. Usia	24	23	23
2. Anak ke	3	1	4
3. Alamat	Polewali, Mandar, Sulawesi	Griya Delanggu Indah Blok H1 Sabrang, Delanggu, Klaten	Karangkulon, Cangkringan, Banyudono, Boyolali
4. Semester	12	12	12
5. Mengerjakan skripsi selama bulan/tahun	2	2	2

Lampiran 3. Pedoman Wawancara

No	Indikator	Pertanyaan
1.	Penyebab Stres Mahasiswa Saat Mengerjakan Skripsi di masa pandemi covid-19	<p>Dalam proses penyusunan skripsi:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana perasaan Anda tentang skripsi yang Anda tulis di masa pandemi ini? 2. Di bagian mana dari skripsi yang Anda percaya skripsi adalah yang paling sulit masa pandemi ini? 3. Ketika menulis pada skripsi, masalah apa yang menyebabkan Anda kecemasan terbesar dan di saat pandemi covid 19 ini? 4. Apa yang Anda yakini sebagai penyebab penundaan Anda dalam menyelesaikan skripsi di masa pandemi covid ?
2.	Gejala Stres menulis skripsi dan efek wabah Covid-19	<p>Tantangan yang akan Anda hadapi saat menulis skripsi Anda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Bagaimana perasaan Anda ketika Anda mengalami kesulitan dan di tambah wabah covid 19 semakin tinggi? 6. Apakah Anda memiliki skripsi untuk ditulis di masa- masa pandemi covid 19 ini? 7. Apakah Anda pikir Anda telah kehilangan minat untuk menulis skripsi di masa pandemi ini ?

		<p>8. Apakah Anda pernah sakit kepala, tengkuk kaku, sakit perut, atau sesak dada ketika Anda sedang mengerjakan skripsi di wabah covid - 19 ini?</p>
3.	Strategi <i>Coping</i> di masa pandemi	<p>Saat mengalami stres dalam penyusunan skripsi :</p> <p>9. Apakah Anda lebih suka mengatasi atau menghindari masalah stres yang Anda hadapi saat mempersiapkan skripsi Anda di masa pandemi ini?</p> <p>10. Apakah Anda memerlukan bantuan dari teman dekat atau apakah Anda mampu memecahkan masalah Anda sendiri dalam menangani stres yang Anda alami di tambah wabah covid semakin meluas?</p> <p>11. Langkah apa yang Anda ambil untuk meringankan efek stres anda dalam mengerjakan skripsi di masa pandemi?</p> <p>12. Apakah ada bantuan dari keluarga, teman, atau teman dekat dalam mengatasi masalah stres yang Anda alami saat menulis skripsi Anda di masa pandemi ini?</p> <p>13. Langkah apa yang Anda ambil untuk meringankan efek stres mengerjakan skripsi di masa pandemi?</p>

		<p>14. Siapa yang memiliki dampak terbesar pada kemampuan Anda untuk mengelola dengan kondisi ini ?</p> <p>15. Apa metode Anda untuk mengurangi stres yang dirasakan?</p>
--	--	---

Lampiran 4. Hasil Wawancara (Verbatim)

Narasumber : Jupri

Tanggal : 09 Juni 2022

Waktu : 16.10 WIB-Selesai

Keterangan : (A) Pewawancara (B) Narasumber

No	Indikator	Pertanyaan
1.	Penyebab Stres Mahasiswa Saat Mengerjakan Skripsi di masa pandemi covid-19	<p>Dalam proses penyusunan skripsi:</p> <p>A: Bagaimana perasaan Anda tentang skripsi yang Anda tulis di masa pandemi ini?</p> <p>B: Perasaan saya sangat sedih karena biasanya saya kadang pergi ke kampus sebelum pandemi.</p> <p>A: Di bagian mana dari skripsi yang Anda percaya skripsi adalah yang paling sulit masa pandemi ini?</p> <p>B: Skripsi paling sulit yaitu ketika buku referensi yang kita butuhkan tidak segera dapat di tambah virus yang berbahaya dan bnyak yang terkena.</p> <p>A: Ketika menulis pada skripsi, masalah apa yang menyebabkan Anda kecemasan terbesar dan di saat pandemi covit 19 ini?</p>

		<p>B: Kecemasan terbesar saya yaitu saya tidak yakin dengan apa yang saya tulis. Karena referensi yang susah bertemu di keadaan ini virus yabf berbahaya</p> <p>A: Apa yang Anda yakini sebagai penyebab penundaan Anda dalam menyelesaikan skripsi di masa pandemi covid ?</p> <p>B: Tidak sepenuhnya paham dan pendataam selesai mengenai sistematis proposal dan takut salah.</p>
2.	Gejala Stres menulis skripsi dan efek wabah Covid-19	<p>Tantangan yang akan Anda hadapi saat menulis skripsi Anda:</p> <p>A: Bagaimana perasaan Anda ketika Anda mengalami kesulitan dan di tambah wabah covit 19 semakin tinggi?</p> <p>B: Perasaan tetap sedih karena sudah susah mengerjakan di tambah virus yang mengerikan.</p> <p>A: Apakah Anda memiliki skripsi untuk ditulis di masa- masa pandemi covid 19 ini? B: Ya ada pastinya</p> <p>A: Apakah Anda pikir Anda telah kehilangan minat untuk menulis skripsi di masa pandemi ini ?</p> <p>B: Ada tetapi saya harus tetap optimis untuk mengerjakan.</p>

		<p>A: Apakah Anda pernah sakit kepala, tengkuk kaku, sakit perut, atau sesak dada ketika Anda sedang mengerjakan skripsi di wabah covid -19 ini?</p> <p>B: Iya sering karena sering bergadang dan kurang tidur.</p>
3.	Strategi <i>Coping</i> di masa pandemi	<p>Saat mengalami stres dalam penyusunan skripsi :</p> <p>A: Apakah Anda lebih suka mengatasi atau menghindari masalah stres yang Anda hadapi saat mempersiapkan skripsi Anda di masa pandemi ini?</p> <p>B: Saya lebih suka mengatasi sebenarnya hanya kurang dukungan saja.</p> <p>A: Apakah Anda memerlukan bantuan dari teman dekat atau apakah Anda mampu memecahkan masalah Anda sendiri dalam menangani stres yang Anda alami di tambah wabah covid semakin meluas?</p> <p>B: Sebenarnya sangat perlu tapi keadaan yang membuat saya malu untuk meminta bantuan.</p> <p>A: Apakah ada bantuan dari keluarga, teman, atau teman dekat dalam mengatasi masalah stres yang Anda alami saat menulis skripsi Anda di masa pandemi ini?</p> <p>B: Tidak ada</p>

Narasumber : MHA
 Tanggal : 10 Juni 2022
 Waktu : 10.10 WIB-Selesai
 Keterangan : (A) Pewawancara (B) Narasumber

No	Indikator	Pertanyaan
1.	Penyebab Stres Mahasiswa Saat Mengerjakan Skripsi di masa pandemi covid-19	Dalam proses penyusunan skripsi: A: Bagaimana perasaan Anda tentang skripsi yang Anda tulis di masa pandemi ini? B: Perasaan saya sangat sedih dan menantang di tambah covid 19 ini. A: Di bagian mana dari skripsi yang Anda percaya skripsi adalah yang paling sulit masa pandemi ini? B: Skripsi paling sulit yaitu persiapan skripsi saat mau mengerjakan dari awal. A: Ketika menulis pada skripsi, masalah apa yang menyebabkan Anda kecemasan terbesar dan di saat pandemi covid 19 ini? B: Kecemasan terbesar saya yaitu ketika menyelaraskan teori dan dosen yang lama merevisi skripsi yang ia kumpulkan. A: Apa yang Anda yakini sebagai penyebab penundaan Anda dalam menyelesaikan skripsi di masa pandemi covid ? B: Kurangnya referensi dan panjangnya komentar dosen atau revisi dari dosen.

2.	Gejala Stres menulis skripsi dan efek wabah <i>Covid-19</i>	<p>Tantangan yang akan Anda hadapi saat menulis skripsi Anda:</p> <p>A: Bagaimana perasaan Anda ketika Anda mengalami kesulitan dan di tambah wabah covit 19 semakin tinggi?</p> <p>B: Perasaan tetap sedih karena sudah susah mengerjakan di tambah virus yang mengerikan.</p> <p>A: Apakah Anda memiliki skripsi untuk ditulis di masa- masa pandemi covid 19 ini?</p> <p>B: Ya ada.</p> <p>A: Apakah Anda pikir Anda telah kehilangan minat untuk menulis skripsi di masa pandemi ini ?</p> <p>B: Ada tetapi saya harus tetap optimis untuk mengerjakan.</p> <p>A: Apakah Anda pernah sakit kepala, tengkuk kaku, sakit perut, atau sesak dada ketika Anda sedang mengerjakan skripsi di wabah covid -19 ini?</p> <p>B: Itu pasti karena terburu-buru untuk segera selesai sehingga lupa waktu.</p>
3.	Strategi <i>Coping</i> di masa pandemi	<p>Saat mengalami stres dalam penyusunan skripsi :</p> <p>A: Apakah Anda lebih suka mengatasi atau menghindari masalah stres yang Anda hadapi</p>

		<p>saat mempersiapkan skripsi Anda di masa pandemi ini?</p> <p>B: Saya lebih suka mengatasi.</p> <p>A: Apakah Anda memerlukan bantuan dari teman dekat atau apakah Anda mampu memecahkan masalah Anda sendiri dalam menangani stres yang Anda alami di tambah wabah covid semakin meluas?</p> <p>B: Perlu tetapi saya yakin bisa sendiri dengan adanya usaha dan kerja keras.</p> <p>A: Apakah ada bantuan dari keluarga, teman, atau teman dekat dalam mengatasi masalah stres yang Anda alami saat menulis skripsi Anda di masa pandemi ini?</p> <p>B: Tidak ada</p>
--	--	--

Narasumber : BK
 Tanggal : 11 Juni 2022
 Waktu : 09.19 WIB-Selesai
 Keterangan : (A) Pewawancara (B) Narasumber

No	Indikator	Pertanyaan
1.	Penyebab Stres Mahasiswa Saat Mengerjakan Skripsi di masa pandemi covid-19	<p>Dalam proses penyusunan skripsi:</p> <p>A: Bagaimana perasaan Anda tentang skripsi yang Anda tulis di masa pandemi ini?</p> <p>B: Perasaan saya sedih karena kepenulisan saya mengerjakan skripsi terhenti.</p> <p>A: Di bagian mana dari skripsi yang Anda percaya skripsi adalah yang paling sulit masa pandemi ini?</p> <p>B: Skripsi paling sulit yaitu minimnya referensi di masa pandemi ketika kegiatan semua di batasi.</p> <p>A: Ketika menulis pada skripsi, masalah apa yang menyebabkan Anda kecemasan terbesar dan di saat pandemi covid 19 ini?</p> <p>B: Kecemasan terbesar saya yaitu ketika banyak coretan karena bimbingan online saya susah untuk memahaminya.</p> <p>A: Apa yang Anda yakini sebagai penyebab penundaan Anda dalam menyelesaikan skripsi di masa pandemi covid ?</p>
		<p>B: Revisi pembimbing yang terlalu lama dan apa yang saya tangkap tidak sesuai dengan apa yang di inginkan oleh dosen.</p>

2.	Gejala Stres menulis skripsi dan efek wabah <i>Covid-19</i>	<p>Tantangan yang akan Anda hadapi saat menulis skripsi Anda:</p> <p>A: Bagaimana perasaan Anda ketika Anda mengalami kesulitan dan di tambah wabah covid 19 semakin tinggi? B: Perasaan tetap sedih karena sudah susah mengerjakan di tambah virus yang mengerikan. A: Apakah Anda memiliki skripsi untuk ditulis di masa- masa pandemi covid 19 ini? B: Ada A: Apakah Anda pikir Anda telah kehilangan minat untuk menulis skripsi di masa pandemi ini ? B: Ada tetapi saya harus menyelesaikannya. A: Apakah Anda pernah sakit kepala, tengkuk kaku, sakit perut, atau sesak dada ketika Anda sedang mengerjakan skripsi di wabah covid -19 ini? B: Iya di tambah menjadi sulit berkonsentrasi karena pikiran terus menerus.</p>
3.	Strategi <i>Coping</i> di masa pandemi	Saat mengalami stres dalam penyusunan skripsi :

		<p>A: Apakah Anda lebih suka mengatasi atau menghindari masalah stres yang Anda hadapi saat mempersiapkan skripsi Anda di masa pandemi ini?</p> <p>B: Saya lebih suka mengatasi.</p> <p>A: Apakah Anda memerlukan bantuan dari teman dekat atau apakah Anda mampu memecahkan masalah Anda sendiri dalam menangani stres yang Anda alami di tambah wabah covid semakin meluas?</p> <p>B: Sebenarnya sangat perlu tapi keadaan yang membuat saya malu untuk memimta bantuan. A: Apakah ada bantuan dari keluarga, teman, atau teman dekat dalam mengatasi masalah stres yang Anda alami saat menulis skripsi Anda di masa pandemi ini?</p> <p>B: Tidak ada</p>
--	--	--

Lampiran 5. Analisis Wawancara Penyebab Stres

1. Subyek 1 Berinisial (JP) Jupri adalah subjek laki-laki berusia 24 tahun. Jurusan Bimbingan Konseling Islam di Fakultas FUD dan berasal dari kota Polewali Mandar. Dia adalah putra ke 3 dari 6 bersaudara dan saat ini duduk di semester dua belas.

JP adalah satu-satunya mahasiswa penghuni di takmir Masjid Al hidayah. Untuk jarak ke kampus dekat dari tempat tinggalnya sekarang depan kopasus kartasura. Subjek dapat mengerjakan skripsi di perpustakaan sebelum pandemi parah, yang merupakan lingkungan yang santai. Namun, tidak semua buku yang dibutuhkan oleh topik tersebut tersedia, sehingga menyulitkan dan kemudian menjadi penghambat untuk mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan subjek menjadi bergejolak dan di tambah masih banyaknya yang terkena virus pandemi *Covid-19* semua harus serba online, kegiatan juga di batasi agar tidak berkerumun takutnya banyak yang tertular. JP sendiri juga takut untuk keluar untuk keperpustakaan, semua masyarakat wajib memakai masker.

"Kadang-kadang saya kesulitan menemukan referensi, dan biasanya saya pergi ke perpustakaan untuk mencarinya, tetapi buku-buku itu tidak ada di sana di tambah semua di batasi kegiatannya karena pandemi *Covid-19* ini. Biasanya, saya hanya pergi ke situs web untuk mencari informasi yang saya butuhkan untuk skripsi saya. Ini cukup sulit, jika Anda khawatir kekurangan referensi, cari di skripsi terdahulu tapi

menurut saya, referensi langsung dari buku lebih disukai daripada yang ada di website.

Saat diwawancarai, subjek optimis, meskipun dia berada di bawah tekanan keluarga agar segera di selesaikan, dari kesulitan yang dia hadapi dengan persiapan skripsi. Ia sesekali melontarkan lelucon jika JP hanya ingin skripsinya ditanda tangani oleh dosen pembimbing sehingga ia tidak perlu khawatir lagi Revisi. “Dalam hal ini saya merasa ingin langsung saja ke ACC, tidak perlu bimbingan dan revisi. Karena kalo revisi lagi saya bingung dan pasti lama lagi di tambah pandemi yang mengerikan ini.

Wawancara berlangsung di tempat Takmir Masjid Al Hidayah subjek, dan JP ingin bercerita tentang kesulitan skripsinya dan mengajukan pertanyaan mengenai tantangan sistematis penulisan skripsi yang ada di Proposal, sehingga penulis memutuskan untuk melakukan wawancara untuk pengumpulan data. Saat ditanyai, responden mengaku kesulitan terbesar mulai dirasakan setelah pendataan selesai, sehingga membuatnya stres.

"Masalah apa yang paling mengganggu?" Ketika saya tidak yakin apa yang ingin saya ketik, saya harus mencari cara untuk menghubungkan kata-kata dan juga mengaitkan teori dengan temuan penelitian. “Saya masih tidak yakin bagaimana memasukkan teori ke dalam temuan penelitian. Karena subjek belum sepenuhnya memahami mekanisme penulisan Proposal, JP harus berpegang pada teori juga.

Hal ini karena subjek tidak memahami penulisan sistematis di Proposal, dan JP ragu untuk menulis ia takut salah atau di tolak di tambah efek pandemi.

2. Subyek 2 berinisial MHA adalah mahasiswa jurusan Manajemen Bisnis Syariah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI). MHA adalah seorang warga Kota Klaten berusia 23 tahun yang kini sedang menempuh pendidikan di semester 12 nya. MHA adalah pertama dari tiga bersaudara. Dia telah mengerjakan skripsinya selama lebih dari 1,5 th dan saat ini sedang melakukan penelitian. Pada hari Minggu, 12 Juli 2022, wawancara berlangsung di dekat rumah MHA.

Selama di tempat tinggal, MHA membahas masalah skripsinya, suka dan duka yang dialaminya selama mengerjakannya, memberikan bimbingan, dan harus menyelesaikan beberapa revisi hingga akhirnya bisa mendaftar ujian sempro dan melanjutkan ke ujian akhir. Walaupun di masa pandemi seperti ini.

Selama wawancara, penulis menanyakan pendapatnya tentang skripsi yang sedang dikerjakannya. Mengerjakan skripsi, menurut MHA, sangat menantang di tambah *covid* seperti ini yang memaksa semua harus serba online. Dia juga menyatakan bahwa mengerjakan skripsi membutuhkan banyak kebebasan tetapi masih dalam konteks skripsi yang sesuai aturan.

Karena skripsi tidak dikerjakan secara berkelompok, melainkan secara mandiri berdasarkan pemikiran kita sendiri, maka apapun yang kita tulis dalam skripsi harus dipahami dengan baik karena penelitian akan dilakukan secara seminar dan akan ada pertanggung jawaban penelitiannya, itulah sebabnya skripsi dianggap sangat sulit karena ada proses yang harus kita lalui dengan perjuangan sampai kita mencapai tahap ujian akhir.

Menulis skripsi bukanlah tugas sederhana yang harus dilakukan setiap mahasiswa; ada banyak kesulitan yang harus diatasi, dan pengorbanan harus dilakukan untuk mengatasi rintangan ini di tambah virus pandemi semakin naik jumlah kasus kematiannya. Ketika penulis bertanya kepada subjek tentang aspek tersulit dari persiapan skripsi selama wawancara, subjek menyatakan bahwa menulis skripsi itu sangat menantang.

Kemudian MHA mengatakan bahwa saat skripsi akan dipimpin oleh dosen pembimbing membuat persiapannya sulit karena tidak bisa bertemu harus daring bimbinganya. Walaupun begitu jika MHA telah menyelesaikan wawancara dan penelitian dan sekarang ingin bekerja sama dengan pembimbing untuk membantu, kemungkinan akan sulit untuk menemukannya bisa daring tapi tidak seenak bertemu. Saat MHA mencoba menghubungi dosen pembimbing melalui media sosial, dosen pembimbing hanya menyuruhnya untuk menyimpan skripsi karena dosen

tidak bisa membantu. Ketika saya bertanya kepada MHA tantangan apa yang paling membuat stres saat mengerjakan skripsi, dia menjawab yang paling menyedihkan adalah ketika pembimbing berusaha merevisi teori yang digunakan karena tidak sesuai dengan judul skripsi. “Misalnya, jika teori dan judul tidak cocok, pembimbing harus memberikan umpan balik atas kekurangannya.” Misalnya, teori mungkin tidak memadai atau tidak selaras dengan judul. Sehingga Anda dapat menemukan teori yang tepat untuk judul yang Anda pilih.

Kadang-kadang juga sulit untuk menemukan lebih banyak teori di perpustakaan apalagi tutup perpustakaan di saat pandemi mulai naik tinggi kasus kematian. Bikin pusing dan bingung mencari referensi. Saat melakukan pembinaan dengan dosen pembimbing dan dosen, disarankan agar informan mengganti teori yang ada sekarang dengan teori yang lebih efektif yang sesuai dengan judul skripsi. Ketika diminta untuk merevisi teori, itu karena hal ini. Karena MHA tidak yakin teori mana yang akan diterapkan dan di mana mendapatkannya, sebuah buku terhubung dengan mata kuliah skripsi diperlukan, dan buku-buku yang dibutuhkan tidak selalu tersedia di perpustakaan pandemi juga membatasi. Akibatnya, MHA ditekankan pembimbing agar menyelesaikan revisi secepatnya agar bisa melanjutkan bimbingan, namun tertunda oleh kekurangan referensi di perpustakaan dan pandemi yang semakin tinggi.

Mahasiswa juga dihadapkan pada tantangan ketika menulis skripsi mereka. Mahasiswa dapat menjadi stres akibat tantangan ini. Seperti yang ditemukan subjek sepanjang penulisan skripsinya. Selain kurangnya referensi, MHA menyatakan bahwa panjangnya komentar dari dosen pembimbing saat memberikan bimbingan menjadi kendala yang menyebabkan MHA terlambat dalam menyelesaikan skripsi dan di tambah pandemi *Covid19*. Berdasarkan hasil wawancara, ketika saya menanyakan apa penyebab subjek lama dalam menyusun skripsi, dia menjawab bahwa alasan dia lama menulis skripsi adalah karena pembimbing terlalu lama menyimpannya sehingga mengakibatkan kemalasan di tambah pandemi yang merajalela. . Skripsi tidak selesai karena MHA sudah puas dengan panjang umpan balik skripsi.

3. Subyek 3 Berinisial BK (Bayu Kurnia) BK adalah mahasiswa Fakultas (FASYA) UIN RMS yang mengambil jurusan (HKI). 23 tahun dan sudah terdaftar di semester 12. BK berasal dari kota Boyolali, yang jaraknya lumayan dekat. BK tinggal rumah selama masa studinya. Karena ia adalah anak tunggal tanpa saudara kandung, ia biasanya menghabiskan waktu senggangnya untuk pulang membantu orang tuanya di karenakan usaha orangtua di masa pandemi sepi dan maka BK lebih sering membantu orang tuanya untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya dan unruk banyar kuliah. Jadi, selain mengerjakan skripsi di bangku kuliah, BK juga sering untuk mendampingi orang tuanya di Boyolali.

Di tempat BK, saya melakukan wawancara dengan beliau. Di awal wawancara Karena diingatkan lagi dalam perjalanan penulisan skripsi, situasi BK seperti tertekan. BK, di sisi lain berusaha menyembunyikannya dengan bercanda dan tertawa. BK mengaku merasa salah atas terhentinya terhadap penulis skripsi yang berlangsung selama beberapa bulan. Menurutnya, BK memiliki banyak tantangan selama proses penulisan skripsinya. BK mengaku sudah hampir 2 tahun bulan mengerjakan skripsinya, mulai dari mengajukan judul hingga melakukan penelitian, namun prosedurnya begitu lama hingga belum juga selesai hingga virus muncul menambah beban lagi, padahal hampir semua teman sekelasnya sudah mendapat gelar.

BK merasa tertekan karena teman sudah banyak yang selesai sebelum pandemi separah ini di tambah umur seusianya sudah banyak yang selesai dari orang tua pun sering menanyakan mengenai skripsinya.

BK sering bermasalah dengan permintaan atasan, yang sering merevisi kerangka pikir yang telah dibuatnya, karena hal yang dimaksud adalah oleh atasan pada saat pembinaan, dan meskipun BK berulang kali diganti tetapi tidak selalu sesuai atas permintaan dosen pembimbing, maka ia kadang merasa putus asa dengan skripsinya.

BK awalnya cukup bersemangat mengerjakan skripsinya. BK mulai datang ke perpustakaan secara teratur di harapan menemukan banyak referensi relevan yang akan mempermudah pengerjaan skripsi, namun keinginan tidak selalu seperti yang diharapkan, dan tidak semua

buku yang dibutuhkan ada di perpustakaan, sehingga keadaan ini membuat BK frustrasi apalagi di batasi kegiatan di kampus, karena keinginannya adalah untuk dapat menyelesaikan skripsinya, namun tidak semua buku yang dibutuhkan di perpustakaan tersedia pandemi semakin parah, dan BK juga harus mencari informasi di internet terkait materi yang dibutuhkan dan dorongannya untuk mengerjakan skripsi berkurang. Selain terkendala minimnya materi di perpustakaan universitas dan pandemi *Covid19*, MR menyatakan bahwa pendampingan dengan dosen pembimbing cukup menantang. Hal itu juga yang menjadi salah satu kendala dalam penyusunan skripsi. “Yang mempersulit adalah saat buku susah di cari di tambah pandemi dosen juga susah di hubungi terlalu slowrespon. Misalnya kalau dosennya sibuk harusnya minimal jika waktu renggang di balas, bimbingan kadang susah karna daring dan kalau lama, pembimbingnya akan malas melakukannya lagi karena sudah sudah terlalu lama.

Dosen dan mahasiswa adalah dua entitas yang berbeda dengan tanggung jawab yang berbeda; semua orang sibuk. Dosen dan mahasiswa semuanya berbeda. Dosen memiliki berbagai tanggung jawab, antara lain mengajar dalam perkuliahan, rapat, dan kegiatan lainnya. Mahasiswa memiliki aktivitas yang berbeda dengan dosen; kegiatan tersebut dapat menjadi kendala karena padatnya jadwal dosen pembimbing membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan bimbingan skripsi. Prosedur pembimbingan antara mahasiswa dan pembimbing skripsi dilakukan oleh

mahasiswa misalnya, dia mungkin datang dengan tujuan menawarkan bimbingan tetapi dosen yang ingin dia temui tidak tersedia padahal pandemi sedang ganas ganasnya menyerang karena jika di hubungi via online juga sangat slow respon.

Hal ini terjadi karena BK tidak mengetahui jadwal kegiatan pembimbing. Akibatnya, BK dapat membuang banyak waktu dengan menunggu terlalu lama untuk revisi dari pembimbing setelah memberikan bimbingan. Jika hal ini terus berlanjut, akan timbul rasa malas dalam merevisi skripsi yang telah direvisi di tambah pandemi yang belum usai pergerakan di batasi karena skripsi sudah terlalu lama berada di tangan pembimbing. Setelah menyelesaikan nasehat, tiba saatnya BK melakukan penyesuaian pembimbing, yang membuatnya terbelah antara lega dan tantangan baru. "Saat merevisi, rasanya ada rasa lega lain, juga ada rasa tidak lega, karena banyak coretan baru dari hal-hal yang belum kita pahami tapi harus dipahami, yang membuat susah bimbingannya online.

Saat mengerjakan skripsi, pasti ada tantangan yang membuat mahasiswa stres. Ketika informan selesai melakukan bimbingan, dia merasa lega, tetapi dia juga tidak merasa lega karena dia menerima beberapa coretan dari pembimbing yang tidak dia mengerti. Karena apa yang disampaikan oleh pembimbing dan apa yang ditangkap selama bimbingan tidak selalu sama, BK bingung harus mulai dari mana. Dia sangat bingung sehingga dia harus melakukan banyak penyesuaian. Hal ini membuatnya kehilangan minat untuk terus mengerjakan skripsi, sehingga

ia menundanya selama beberapa bulan. BK baru bisa kembali mengerjakan skripsi setelah mendapat dukungan sosial dari teman-teman terdekat dan keluarga walaupun dukungan tersebut tidak secara langsung dengan cara memberikan dukungan online/daring.

Lampiran 6. Analisis Wawancara Gejala Stres

1. Subyek Bernama JP (Jupri)

Hasil wawancara dengan JP yang mengatakan bahwa ia sering mengalami sakit pada bagian kepala saat mengerjakan skripsi, yang disebabkan oleh ketegangan pada otot kepala dan leher serta kurangnya tidur sebagai akibat dari begadang mengerjakan skripsi. Jika Anda terlalu menekankan pendapat maka subjek akan sering begadang dan susah tidur. Di tambah covid semakin merajalela banyak ambulan bolak-balik mondar-mandir membuat pikiran kacau tidak tenang sehingga membuat sakit kepala pusing juga. Begitulah dengan skripsi, anda sering sakit kepala dan sakit perut karena lupa makan saat mengerjakan skripsi, dan dada terasa sesak seperti susah bernafas.

Sakit kepala yang dirasakan disebabkan oleh kurang tidur sering begadang. JP tidak hanya sakit kepala tetapi juga sakit perut akibat terlalu serius mengerjakan skripsi, yang menyebabkan dia lupa makan, sehingga sakit perut karna perut kosong. JP di sisi lain, berusaha untuk hidup dan menerima tantangan tanpa mengecewakan orang lain karena komitmennya yang kuat untuk mencapai tujuan pendidikannya selesai karna ia mengingat rumahnya juga jauh.

2. Subyek Bernama MHA (Muhammad Hasbi Ashshidiqi)

MHA menjelaskan bahwa ketika dia stres, dia sakit kepala pasti itu katanya, dan bahwa alasan untuk ini adalah karena dia terburu-buru dan cepat-cepat untuk menyelesaikan skripsinya . selanjutnya jika MHA terlalu asyik di depan laptop berjam-jam, dia lupa untuk istirahat sehingga membuatnya kelelahan. Di masa *Covid19* ini juga banyak yang tiba-tiba sakit padahal tidak ada gejala yang aneh-aneh, badan juga seperti kurang vit "Saya biasanya sakit kepala ketika saya mengerjakan skripsi saya hingga lupa waktu sekarang enggak mengerjakanpun badan terasa tidak enak. Terus fokus di depan laptop terus-menerus.

Ketika tubuh terlalu banyak bekerja, berkembang otot-otot leher yang tegang, yang memengaruhi ketidaknyamanan di bagian leher. MHA berkeyakinan bahwa walaupun ada rintangan tertentu, ia harus terus mengerjakan skripsinya karena selalu ada jalan untuk mencapai apa yang ingin ia capai, yang penting berusaha dan bekerja agar itu bisa tercapai untuk selesai semuanya tahun ini, oleh karena itu ia bekerja keras untuk memenuhi tujuannya agar segera lulus/wisuda.

3. Subyek Bernama BK (Bayu Kurnia)

Ketika peneliti melakukan wawancara dengan BK, peneliti menanyakan bagaimana perasaannya ketika dia stres saat mengerjakan skripsinya. Dia mengklaim bahwa sementara dia cemas dan was-was tentang skripsinya, menjadi gelisah dan kesulitan berkonsentrasi pada karena pikirannya terus-menerus terfokus pada skripsi yang belum selesai."Kecemasan selalu ada di pikiran. Pandemi belum usai semua di batasi bahkan harus tes pcr jika ingin berpergian jauh biaya juga cukup mahalkan untuk tes pcr tersebut, dan ketika saya kembali kekampus, banyak teman saya yang sudah menerima naskahnya skripsi yang sebelum saya pulang sudah di ajukan, dan saya merasa minder.

Tetapi, pada akhirnya, saya memilih untuk menghadapi rintangan karena saya menyadari bahwa kalau tidak, pekerjaan tidak akan selesai karna akan ada rasa malas yang segera muncul ketika kita tidak sesegera mungkin mengerjakan. BK juga menyatakan bahwa ada kalanya merasa kehilangan semangat mengerjakan skripsi, dan ada rasa was-was karena skripsi tidak bisa dikerjakan. dapat diselesaikan sementara beberapa teman di kelasnya maupun organisasi seperjuangan telah menyelesaikan skripsinya bahkan telah menyelesaikan ujian akhir (Munaqasyah), menimbulkan rasa minder ketika bertemu dengan temantemannya yang sudah menyelesaikan skripsinya.

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa gejala stres hadir pada mahasiswa saat menyusun skripsi, dengan gejala fisiologis dialami oleh subjek 1 (JP), subjek 2 (MHA), dan subjek 3 (BK). seperti sakit kepala akibat begadang atau sakit kepala akibat kelelahan saat mengerjakan skripsi. Ada juga mengalami sakit perut akibat lupa makan saat mengerjakan skripsi. Subjek menderita gejala kognitif dan emosional seperti kesulitan berkonsentrasi, merasa gugup dan gelisah akibat tugas akhir yang tidak lengkap menjadi beban pikiran, dan perubahan emosional seperti keinginan terus menerus untuk marah.

Mahasiswa akan mulai menggunakan kemampuan berpikir (kognitif) untuk melakukan penelitian secara mandiri saat menyusun skripsi, seperti kemampuan berpikir kreatif saat menentukan topik penelitian, kemampuan merumuskan masalah, mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data, menarik kesimpulan dari penelitian yang mereka lakukan, dan kemudian mempresentasikan hasil penelitiannya. Semua proses ini membutuhkan banyak pemikiran, terutama ketika mahasiswa menghadapi tantangan yang di luar kemampuannya sehingga menimbulkan stres yang mengakibatkan hati atau pikiran menjadi kacau tidak terantur ditambah seperti sebuah tekanan dalam hati etika skripsi kita tidak kunjung selesai-selesai.

Lampiran 7. Strategi Coping Stres

1. Subyek Bernama Jupri

Ketika saya mewawancarai subjek JP apa yang anda lakukan ketika stres mengerjakan skripsi. Ia mengatakan akan keluar sebentar bertemu dengan teman di lingkungan sekitar tempat tinggalnya atau mengajar ngaji sudah cukup membuat stres sedikit hilang, meskipun kegiatan di batasi tetapi TPA di sini masih jalan tapi yaitu cuman beberapa saja karena tetap di jadwal dan mematuhi protokol kesehatan. Pasalnya, meski JP sudah kembali dalam mengajar atau bertemu teman badan pun menjadi bertenaga, ia akan tetap memikirkan skripsinya, sehingga ia cukup bersantai sejenak sebelum untuk mulai mengerjakan skripsi yang tertunda.

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi stres; namun, bagaimana seseorang memaknai stres yang dia rasakan dan bagaimana dia mengatasinya. stresnya berbeda-beda, ada mahasiswa yang bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif singkat dan ada mahasiswa yang bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif lama, seperti halnya ada mahasiswa yang bisa menyelesaikan skripsi dalam waktu yang relatif cepat dan ada mahasiswa yang bisa menyelesaikan skripsi. skripsi dalam waktu yang relatif lama. Saat mengerjakan skripsi, sebagian mahasiswa sangat membutuhkan bantuan dari orang lain dan suport dari lain, karena

ketika mendapatkan bantuan, mereka merasa lebih termotivasi dan bersemangat. Saat JP ditanya apakah dia membutuhkan bantuan sosial, dia menjawab ya. JP juga menyatakan bahwa dia setuju bahwa ia membutuhkan orang lain untuk memotivasi dan memberikan pengetahuan ketika dia pasti tentang mengerjakan skripsinya penting.

Sebagai makhluk sosial yang bergantung pada orang lain, dukungan sosial merupakan kebutuhan manusia. Kebutuhan adalah sesuatu yang harus diperhatikan agar kesejahteraan dapat terwujud. Kebutuhan merupakan faktor psikologis yang memotivasi orang untuk melanjutkan aktivitas sehari-hari dan dijadikan sebagai landasan atau pembenaran untuk mencoba hal-hal baru.

Oleh karena itu, ketika seseorang stres, mereka membutuhkan dukungan dari orang lain; dibutuhkan bentuk perasaan dicintai oleh orang lain untuk menyalakan kembali motivasi dan kembali terhadap semangat mengerjakan skripsi. Saat saya menanyakan tentang dampak yang dirasakan subjek setelah melakukan upaya mengatasi stres, informan mengungkapkan perasaannya. ia senang karena ia akhirnya bisa bersemangat mengerjakan kembali.

Setelah sekian lama berjuang dengan segala jenis senjata yang tangguh dan di tambah efek pandemi yang mengerikan, semua orang akan merasa lega setelah berjuang sekuat tenaga untuk bisa mandiri dari skripsinya. seperti kemampuan berpikir, kesabaran, dan usaha

meskipun telat setidaknya mereka bisa bangkit untuk mengerjakan kembali skripsi yang terlalu lama di diamkan.

2. Subyek Bernama Muhammad Hasbi Ashshidiqi

Ketika saya mewawancarai MHA, saya menanyakan tentang upaya yang dilakukan ketika mereka sedang stres. Ia menambahkan, saat stres saat mengerjakan skripsi, ia akan mencoba menghilangkan stres dengan mencari cara untuk menyibukkan diri, seperti nongkrong sebentar dengan teman-teman sambil naik motor, atau bersepeda bersama teman-temannya. "Saya berusaha menghilangkan stres dengan mencari cara untuk melibatkan diri selain jalan-jalan, yang biasanya saya lakukan dengan bersepeda.

Namun, meskipun saya berusaha menghibur diri dengan teman-teman, informan terus memikirkan skripsinya. *Covid19* di kala itu sangat marak terjadi kematian di mana-mana membuat ia malas mengerjakan skripsi sampai ia menjadi gugup dan cemas karena skripsi tertunda. Selain itu semua harus online membuat mencari referensi menjadi susah. Ketegangan yang dirasakannya membuatnya putus asa dan frustrasi dengan masalah tersebut, sehingga MHA berinisiatif mencoba menghibur dirinya dengan mencari hiburan. dari kesulitan tersebut, namun masalah tersebut semakin sulit untuk dipecahkan, maka MHA memutuskan untuk mencoba lagi untuk memecahkan masalah

tersebut dengan mengumpulkan semangat dan tekadnya sambil mengingat kembali orang tuanya.

"Keluarga dan teman sbenarnya selalu memberiku dukungan ketika kamu sedang patah hati atau malas tetapi masih saja belum bisa menguatkan untuk mengerjakan karena terlalu lama tidak saya pegang skripsi Ketika orang lain dapat bekerja dengan cepat, Anda tidak bisa. Apalagi keluarganya yang menyemangatnya agar cepat menyelesaikannya.

Ketika dia kehilangan minat untuk melanjutkan skripsinya, dia endapat motivasi dari seorang teman bernama untuk melanjutkan pengerjaannya. Motivasi yang diberikan oleh temannya itu membuat MHA berhenti sejenak untuk mempertimbangkan setiap nasehat yang diberikan oleh temannya, hingga akhirnya MHA bersemangat untuk melanjutkan pengerjaan skripsi yang sempat tertunda.pikiran, yang negatif pada saat itu, akhirnya mencoba untuk kembali ke pemikiran positif, sehingga dorongan ia terima dari keluarga dan teman-temannya dapat memberikan dorongan baru untuk kembali mengerjakan skripsinya.

3. Subyek Bernama Bayu Kurnia

BK harus tetap semangat dalam proses pengerjaan skripsinya, walaupun mengalami kesulitan di karenakan *Covid19* semua kegiatan

di batasi perpustakaan kampus juga tutup di balik semua ini akan ada jalan untuk sukses, yang terpenting adalah terus berusaha. mendapatkan gelar agar dia bisa menyelesaikan studinya tahun ini, oleh karena itu jika dia stres, dia tidak akan lari dari masalah dan membiarkannya berlarut-larut; Sebaliknya, akan terus berusaha menghadapi dan memecahkan tantangan yang dihadapinya. Cukup dengan mengatur perasaan subjek dalam menghadapi masalah yang dihadapinya. Mencari hiburan untuk bisa bersantai sejenak dengan bermain game, menonton televisi, atau pergi ke rumah neneknya dan bermain dengan anak kecil karena anak kecil itu menurutnya memiliki wajah dan tingkah lucu yang menghiburnya, lalu melanjutkan mengerjakan skripsinya setelah merasa tenang. BK juga menyatakan jika semangatnya mulai berkurang, ia akan segera meminta saran dari teman-teman terdekatnya agar bisa kembali menyemangati mereka.

“Saya sangat menantikan untuk mengerjakan skripsi saya sekarang, Kak, apalagi saya punya deadline tahun ini untuk menyelesaikannya, jadi saya harus semangat.” Jadi, kalau masih galau, tenang dan terus cari cara santai, seperti main game, nonton TV, atau pergi, Kak, ke rumah nenek mencari anak kecil; Saya stres saat bersama anak kecil karena mereka masih lucu. Lagi pula, jika gairah saya berkurang, kemungkinan besar saya akan memberi tahu teman-teman saya lagi sehingga mereka dapat memberi saya saran dan motivasi.

Dukungan dari orang lain tidak bisa diabaikan untuk memberinya semangat Saling berbagi dan menasehati menjadi pengkondisian sangat berpengaruh dalam psikologis, sekaligus mempererat ikatan persaudaraan antara dia dan sahabat-sahabatnya. Subjek selalu terinspirasi untuk mengerjakan skripsinya lagi karena upaya yang dilakukannya untuk mengatasi stres saat mengerjakan skripsi stres sudah ada jadi BK sudah siap menerima semua hal yang akan terjadi dalam skripsinya nantinya.

Lampiran 8. Tabel Penyebab Stres

Keterangan	Penyebab Stres
Subyek 1	1. Efek Pandemi 2. Referensi Buku yang sulit 3. Menyelaraskan teori 4. Sistematis proposal masih belum paham
Subyek 2	5. <i>Covid19</i> 6. Dosen Pembimbing yang susah di hubungi 7. Referensi 8. Proses revisi yang sulit
Subyek 3	10. Efek pandemi <i>Covid19</i> 11. Revisi Kerangka yang membingungkan 12. Referensi

Lampiran 9. Tabel Strategi Coping Mengatasi Stres

Keterangan	<i>Coping</i> Berfokus Masalah	<i>Coping</i> Berfokus Emosi
Subyek 1	<ul style="list-style-type: none"> - Mencari dukungan informasi (Mencari informasi dari orang lain dengan mencoba bertanya tentang bagaimana mengerjakan skripsi) - <i>Confrontive Coping</i> (Berusaha menghadapi masalah dengan tetap semangat dan tidak menunda mengerjakan skripsi - Pandemi <i>Covid19</i>) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Escape penghindaran (Menghindari masalah dengan rekreasi di suatu tempat) perjalanan) 2. Mencari dukungan sosial emosional (Mencari dukungan sosial dari keluarga dan teman untuk membantu dalam mengerjakan skripsi)
Subyek 2	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Confrontive Coping</i> (berusaha menghadapi tantangan dengan berusaha tegar agar dapat menghindari penundaan penyelesaian skripsi) - <i>Covid19</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penghindaran (menghindari kesulitan) dengan mencarinya 2. Mencari dukungan sosial emosional (mencari dukungan sosial emosional dari keluarga dan temanteman untuk memotivasi kembali) 3. Pengendalian diri (mencoba menahan emosi
		dengan bersabar menghadapi tantangan)

<p>Subyek 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> - memperoleh pengetahuan dari orang lain (dengan mencoba bertanya tentang bagaimana menulis skripsi) - Mencoba menghadapi konfrontatif (Ketika dihadapkan dengan dilema, pertahankan sikap positif dan jangan menunda mengerjakan skripsi Anda. - Pandemi <i>Covid19</i> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Penghindaran (Hindari kesulitan dengan melakukan kegiatan seperti itu). seperti menonton televisi, bermain video game, atau bermain dengan anak ke). 2. Mencari dukungan sosial emosional (mencari dukungan sosial emosional dari keluarga dan teman dekat jika motivasi mulai berkurang)
------------------------	---	---

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

1. Data Pribadi

Nama : Kirana Wisnu Hidayah
Tempat/tanggal lahir : Klaten, 01 September 1997
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Email : Kiranawisnuhidayah420@gmail.com
No hp : 083867762356
Alamat : Posudan Rt01, Rw05, Segaran, Delanggu, Klaten.

2. Data Riwayat Pendidikan

- a. SD N 1 Segaran, Delanggu, Klaten
- b. SMP N 2 Delanggu, Klaten
- c. SMA N 1 Polanharjo, Klaten
- d. UIN RADEN MAS SAID SURAKARTA

Demikian daftar riwayat ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Klaten, 20 Oktober 2022

Penulis,

Kirana Wisnu Hidayah