

**COPING STRES AKADEMIK MAHASISWA S.1 UIN WALISONGO
SEMARANG MELALUI MENULIS EKSPRESIF
(Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Oleh:

Dinda Aliffa

1701016137

**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

SEMARANG

2022

PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Prof Dr. Hamka KM 2 (kampus 3 UIN Walisongo) Ngaliyan Telp. (o24) 7506405
Semarang 50185 website: fakdakom.walisongo.ac.id, email: fakdakom.uinws@gmail.com

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING

Lamp. :-

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

UIN Walisongo Semarang

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan melakukan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Dinda Aliffa
NIM : 1701016137
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Judul : *COPING STRES AKADEMIK MAHASISWA UIN WALISONGO SEMARANG MELALUI MENULIS EKSPRESIF (ANALISIS BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM)*

Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan. Demikian, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 22 September 2022

Pembimbing

Ulin Nihayah, M.Pd.I

NIP.198807022012001

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

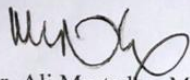
COPING STRES AKADEMIK MAHASISWA S.1 UIN WALISONGO SEMARANG MELALUI MENULIS EKSPRESIF (Analisis Bimbingan Konseling Islam)

Oleh:
Dinda Aliffa
1701016137

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 29 September 2022 dan dinyatakan lulus memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

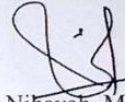
Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji



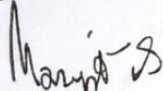
Dr. Ali Murtadho, M.Pd
NIP. 196908181995031001

Sekretaris Dewan Penguji



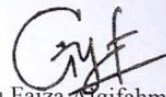
Ulin Nihayah, M. Pd.I
NIP. 198807022018012001

Penguji I



Dra. Maryatul Kibtiyah, M.Pd
NIP. 196801131994032001

Penguji II



Ayu Faiza Algifahmy, M.Pd
NIP. 199107112019032018

Mengetahui
Pembimbing



Ulin Nihayah, M. Pd.I
NIP. 198807022018012001

Disahkan oleh
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Pada Tanggal 5 Desember 2022



Prof. Dr. H. Husein Saifuddin, M.Ag.
NIP. 1972041020011210003

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “*Coping Stres Akademik Mahasiswa S.1 UIN Walisongo Semarang Melalui Menulis Ekspresif (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)*” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, 13 Juli 2022

Penulis

Dinda Aliffa

NIM. 1701016137

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “*Coping* Stres Akademik Mahasiswa S.1 UIN Walisongo Semarang Melalui Menulis Ekspresif (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)” dengan baik dan lancar. Shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada Nabi akhir zaman, baginda Rasul Muhammad SAW. Semoga kita dapat memperoleh syafaatnya di hari akhir nanti, Amin.

Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu program studi Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) UIN Walisongo Semarang. Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum dapat dikatakan sempurna. Namun berkat keyakinan, kerja keras, motivasi, dukungan, arahan, do’a dan bimbingan dari berbagai pihak menjadikan penulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, secara khusus penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Imam Taufiq, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Prof. Dr. H. Ilyas Supena, M.Ag, selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Ibu Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I, M.S.I., dan Ibu Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd., selaku ketua jurusan dan sekretaris jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
4. Ibu Ulin Nihayah, M.Pd.I., selaku wali dosen dan pembimbing skripsi yang telah memberikan dukungan dan pengarahan selama masa perkuliahan dan telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran guna memberikan masukan, kritik, dan arahan selama proses bimbingan.
5. Bapak, Ibu dosen, pegawai, dan seluruh civitas akademika di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang yang telah membantu kelancaran penulisan skripsi.

6. Orang tua dan saudara-saudara tercinta yang selalu memberikan kasih sayang dan motivasi serta do'a untuk penulis selama menyelesaikan studi hingga penyusunan skripsi.
7. Teman-teman mahasiswa yang menjadi informan dalam penelitian ini yang telah bersedia membantu dalam penyusunan skripsi ini.
8. Kepada sahabat-sahabat saya, Muhammad Mustofa dan Karunia Putri Augustina Dwi Anggiyani yang selama ini selalu mendukung dan menemani saya dalam suka serta duka hingga terselesaikannya skripsi ini.
9. Teman-teman seperjuangan BPI-D 2017 dan seluruh mahasiswa BPI 2017 tercinta yang selalu memberikan motivasi serta bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
10. Semua pihak yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini namun tidak dapat penulis sampaikan satu per satu

Penulis tidak dapat memberikan balasan apa-apa selain ucapan terima kasih dan iringan do'a semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan kepada penulis dengan balasan yang lebih baik dan mencatatnya sebagai amal shaleh. Penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang bimbingan penyuluhan Islam.

Semarang, 13 Juli 2022

Penulis

Dinda Aliffa

NIM. 1701016137

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi dan saya cintai yang telah menemani di setiap perjuangan saya. Orang-orang yang selalu memberikan waktu, dukungan, dan motivasi serta doa yang tiada henti untuk keberhasilan perjuangan saya, mereka adalah:

1. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Ujang Mulyana dan Ibu Ningsih yang telah menjadi *support system* yang begitu hebat untuk saya dala, proses pembuatan skripsi
2. Kakek dan nenek saya yaitu Bapak Norman dan Ibu Paisih yang telah memberikan semangat serta dukungan baik moral maupun materil
3. Keluarga Tante Retno yang telah memberikan semangat serta dukungan baik moral maupun naungan tempat tinggal selama proses menyelesaikan skripsi.

Saya tidak mampu membalas apapun selain ucapan terima kasih dan doa terbaik untuk kebaikan kalian di dunia dan akhirat. Semoga Allah SWT selalu mengampuni segala dosa-dosa, menyayangi kalian sebagaimana kalian menyayangi saya selama ini, mewujudkan harapan-harapan yang senantiasa terselip disetiap doa serta mengumpulkan kita pada surga-Nya kelak, Aamin.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۖ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan”

(QS Al-Insyirah : 5-6)

ABSTRAK

Dinda Aliffa. NIM 1701016137. *Coping* Stres Akademik Mahasiswa S.1 UIN Walisongo Semarang Melalui Menulis Ekspresif (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam).

Mahasiswa merupakan individu yang rentan terhadap stres. Stres yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik sendiri diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan atau tuntutan diluar kemampuannya terkait kehidupan akademis. Mahasiswa yang menghadapi tekanan atau tuntutan dari kehidupan akademis dapat merespon tekanan tersebut secara positif maupun negatif. Dimana respon tersebut disebut dengan *coping*. *Coping* stres akademik adalah upaya atau kemampuan mengatasi masalah akademis yang dialami.

Melihat permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang mengalami situasi tidak menyenangkan seperti tekanan dari lingkungan akademis, maka perlu adanya *coping* stres yang dapat menanggapi kondisi psikologisnya terlebih dahulu yaitu melalui menulis ekspresif. Ketika kondisi psikologisnya sudah teratasi, maka mahasiswa dapat menguraikan dan menanggulangi satu persatu sumber yang menjadikannya mengalami stres akademik. Tujuan menulis ekspresif adalah untuk mengungkapkan emosi tersembunyi untuk menjernihkan pikiran agar mendapatkan wawasan sehingga dapat menyelesaikan masalah. Oleh karena itu, menulis ekspresif diperlukan dalam *coping* stres akademik mahasiswa. Penelitian ini didasari oleh sebuah fenomena *coping* stres akademik mahasiswa UIN Walisongo melalui menulis ekspresif.

Tujuan dari penelitian ini yaitu (1) Mendeskripsikan *coping* stres akademik mahasiswa UIN Walisongo melalui menulis ekspresif. (2) Mendeskripsikan hasil analisis bimbingan konseling Islam terhadap *coping* stres akademik Mahasiswa S.1 UIN walisongo melalui menulis ekspresif. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Data dalam penelitian ini diambil dari wawancara dengan 15 mahasiswa S.1 UIN Walisongo. Data juga diambil dari observasi dan dokumentasi yang masih relevan dengan penelitian.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan (1) mahasiswa S.1 UIN Walisongo mengalami stres akademik yang disebabkan oleh berbagai faktor diantaranya yaitu tuntutan dari pihak keluarga, kampus, serta lingkungan pertemanan. Dalam hal ini, mahasiswa yang mengalami stres akademik terbagi menjadi dua yaitu eustress ialah stres akademik bersifat positif yang ditandai dengan perilaku tetap produktif ditengah stres akademik. *Distress* yaitu stres akademik yang bersifat negative ditandai dengan cemas dan mengabaikan tugas kuliah. (2) Mahasiswa S.1 UIN Walisongo melakukan *coping* stres akademik menulis ekspresif. Dalam hal ini diwujudkan dalam bentuk menulis katarsis yaitu berupa puisi, surat, dan lirik lagu. Selain itu terdapat menulis refleksi berupa buku harian, *daily activities*, *to do list* dan dream paper. Melalui menulis ekspresif informan dapat fokus mengelola emosinya agar dapat mengidentifikasi sumber yang menyebabkan timbulnya stres akademik atau situasi yang penuh tekanan. (3)

Fungsi bimbingan konseling pada coping stres akademik mahasiswa S.1 UIN Walisongo melalui menulis ekspresif telah tercapai. Pertama, fungsi preservative bahwa seluruh informan telah terhindar dari perbuatan buruk karena mampu mengelola emosinya dan meluapkan emosi tersebut melalui menulis. Kedua, fungsi kuratif bahwa seluruh informan mampu menyelesaikan sumber stres akademiknya dan mengubah perilaku yang semula tidak baik sebelum adanya menulis ekspresif. Ketiga, fungsi preservative bahwa seluruh informan mampu memelihara perilaku baik untuk tetap menyalurkan isi pikiran seerta perasaan yang menggusarkan dengan menulis tanpa menyakiti orang lain ketika sedang mengalami stres akademik.

Kata kunci: *stres akademik, coping stres akademik, menulis ekspresif*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO.....	vii
ABSTRAK.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Tinjauan Pustaka.....	7
F. Metodologi Penelitian.....	10
G. Sistematika Penulisan.....	15
BAB II KERANGKA TEORI.....	17
A. Stres Akademik.....	17
1. Pengertian Stres Akademik.....	17
2. Faktor Penyebab Stres Akademik.....	19
3. Respon terhadap Stres Akademik.....	22
B. <i>Coping</i> Stres Akademik.....	23
1. Pengertian <i>Coping</i> Stres Akademik.....	23
2. Bentuk <i>Coping</i> terhadap Stres Akademik.....	24
C. Menulis Ekspresif.....	26
1. Pengertian Menulis Ekspresif.....	26
2. Manfaat Menulis Ekspresif.....	27
3. Bentuk-bentuk Menulis Ekspresif.....	28
4. Mekanisme Menulis Ekspresif.....	28
D. Bimbingan Konseling Islam.....	30

1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam.....	30
2. Tujuan Bimbingan Konseling Islam.....	33
3. Fungsi Bimbingan Konseling Islam.....	33
BAB III <i>COPING</i> STRES AKADEMIK MAHASISWA UIN WALISONGO MELALUI MENULIS EKSPRESIF.....	34
A. Profil UIN Walisongo.....	35
B. Gambaran umum stres akademik mahasiswa UIN Walisongo.....	38
C. Gambaran umum coping stres akademik mahasiswa UIN Walisongo melalui menulis ekspresif.....	47
BAB IV ANALISIS <i>COPING</i> STRES AKADEMIK MAHASISWA UIN WALISONGO MELALUI MENULIS EKSPRESIF.....	58
A. Analisis coping stres akademik mahasiswa UIN Walisongo melalui menulis Ekspresif.....	58
B. Analisis bimbingan konseling Islam terhadap coping stres akademik mahasiswa UIN Walisongo melalui menulis ekspresif.....	68
BAB V PENUTUP.....	73
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran.....	74
C. Penutup.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	79
DAFTAR RIWAYAT.....	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masifnya era globalisasi membuat manusia memiliki berbagai macam kebutuhan serta kepentingan dalam hidupnya yang harus terpenuhi. Hal ini dapat berdampak positif atau pun negative dalam diri manusia tersebut jika tidak diringi dengan control diri yang baik. Manusia dituntut untuk mencapai kebutuhan itu dengan bekal kemampuan maupun ilmu yang dimilikinya, tetapi dalam realitanya tidak semua manusia mampu menemukan solusi ketika menghadapi masalah yang ada dalam dirinya, sehingga berujung pada stres. Tidak terkecuali bagi mahasiswa, menjadi rentan untuk mengalami stres yang berasal dari kehidupan akademik.

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri mau pun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Dalam menjalankan perkuliahan, mahasiswa seringkali dihadapkan oleh berbagai macam tugas baik dari dosen mau pun organisasi yang diikuti. Dari berbagai macam tugas tersebut tentu saja mahasiswa akan merasakan problema.

Mahasiswa dihadapkan pada tugas akademik dalam proses perkuliahan yang dilakukan, Sebagian mahasiswa merasa bahwa sudah semestinya bergelut dengan tugas serta tanggung jawab dalam melaksanakannya, namun sebagian lainnya merasa kondisi inilah yang membuat mereka kurang mampu dalam menjalani berbagai tuntutan akademik. Seringkali hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa tidak stabil dalam aspek psikologisnya, sehingga tindakan yang muncul dapat berdampak positif bahkan negative pada keberlangsungan mereka dalam menuntut ilmu.

Stres adalah bagian yang tidak terhindarkan dari kehidupan sehari-hari di lingkungan kampus, dan yang paling umum dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik. Stres akademik ialah suatu keadaan individu yang mengalami tekanan dari berbagai tuntutan akademik yang melampaui batas kemampuan dirinya. Tuntutan akademik diantaranya dapat berupa ragamnya tugas serta ujian

perkuliahan, kompetisi prestasi, capaian IPK tinggi, adaptasi dengan lingkungan baru, dan manajemen waktu (Cholidah, 2012, p. 67).

Davidson mengatakan bahwa sumber stres akademik meliputi situasi yang monoton, kebisingan, banyak tugas serta ujian, harapan yang mengada-ada, ketidakjelasan, kurang adanya control, keadaan yang bahaya atau kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, dan deadline tugas perkuliahan. Serupa dengan Womble, ia mengungkapkan bahwa stressor (penyebab stres pada individu) akademik meliputi pengaturan waktu, masalah keluarga, masalah financial, masalah kesehatan, serta aktivitas social (Fuad, 2021, p. 12).

Dalam sebuah artikel berjudul “Survei: Tugas Kuliah Jadi Sumber Utama Stres di Kalangan Mahasiswa” yang dilakukan oleh Ida Setyorini, menjelaskan bahwa berdasarkan catatan hasil jajak pendapat Kompas pada 21-22 Juni 2019, sebanyak 86,8% dari 646 mahasiswa yang dimintai pendapatnya melalui telepon mengalami stres akademik. Artikel tersebut juga menyebutkan tentang tingkat stres pada remaja cenderung tinggi. Bahkan beberapa stres yang terjadi dipicu karena masalah akademis dan ketidakpastian tentang masa depan, selain itu jumlah mahasiswa yang mengalami stres akademik meningkat setiap semester (Setyorini, 2019).

Problematika mahasiswa seringkali memberikan konsekuensi psikologis yang berat bagi seseorang. Dengan kata lain, kondisi mahasiswa yang mengalami stres akademik tentu berdampak pada hasil belajar dan kehidupan sehari-harinya. Stres akademik yang dialami mahasiswa secara terus menerus akan mengakibatkan penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah mengalami sakit serta menurunkan kemampuan kognitif yang berpengaruh terhadap pencapaian prestasi. Apabila tidak ditangani dengan segera maka dapat memicu penyakit kardiovaskuler seperti tekanan darah tinggi, kolestrol dan serangan jantung. Selain itu, beban stres akademik yang dirasa berat dan tidak segera diatasi dapat mempengaruhi mental mahasiswa berupa kelelahan mental, patah semangat dan memicu mahasiswa untuk berperilaku negative seperti berbuat onar di dalam kelas, menyontek, membolos, tawuran, mengonsumsi alkohol, maupun penyalahgunaan NAPZA (Lifdil, 2018, p. 42).

Mahasiswa yang menghadapi tekanan atau tuntutan dari kehidupan akademik mau pun di luarnya dapat merespon tekanan tersebut secara positif maupun negative. Dimana respon itu disebut dengan *coping*. *Coping* atau

kemampuan mengatasi masalah adalah proses yang digunakan oleh seseorang dalam menangani stres yang dialaminya. Menurut Lazarus dan Folkman menjelaskan bahwa *coping* adalah upaya secara kognitif disertai dengan perilaku untuk mengatasi atau melakukan toleransi terhadap tuntutan internal serta eksternal yang terjadi karena adanya interaksi dengan lingkungan. Jadi, *coping* stres akademik adalah proses atau upaya individu untuk mencari, mengolah, dan menangani masalah yang menjadi sumber tuntutan agar dapat mengurangi tingkat stres akademik (Azmi, 2016, p. 3).

Melihat permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang mendapatkan tuntutan tugas maupun situasi kurang menyenangkan dalam perkuliahan, perlu adanya *coping* stres akademik yang tepat agar dapat mengurangi stres akademik yang dialami. Saat stres akademik berkurang, maka mahasiswa menjadi lebih mudah untuk berpikir jernih, sehingga mampu mengatasi sumber stres akademik dengan lebih efektif. Artinya diperlukan *coping* stres akademik yang fokus pada kondisi emosional mahasiswa terlebih dahulu, baru mengarah pada titik permasalahan yang menjadi sumber stres akademiknya.

Universitas Islam Negeri Walisongo merupakan perguruan tinggi negeri Islam yang berada di Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang. Para mahasiswa yang menuntut ilmu di perguruan tinggi tersebut tidak semuanya murni siswa yang berasal dari sekolah berbasis agama Islam seperti madrasah aliyah atau pondok pesantren, namun ada pula siswa yang berasal dari sekolah umum seperti SMA atau SMK.

Berdasarkan hasil mini pra-riset yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo, dari 42 responden sebanyak 39 responden mengaku mengalami stres akademik atau kesulitan dalam mengikuti proses belajar di Universitas Islam Negeri Walisongo. Sesuai dengan kriteria informan yang diharapkan oleh peneliti, 15 responden memiliki *coping* stres melalui kegiatan menulis. Tidak hanya meredakan ketegangan atau stres akademik, melalui menulis juga membantu meningkatkan *skill* menulis mereka.

Menulis yang peneliti maksud dalam penelitian ini bukan hanya sekedar aktivitas mengungkapkan gagasan melalui tulisan. Tetapi menulis di sini ada penggambaran terhadap pikiran mau pun perasaan terhadap suatu pengalaman emosional atau pun kejadian traumatis tanpa memperhatikan tata bahasa maupun diksi yang disebut dengan menulis ekspresif. Pennebaker menuturkan mengenai

menulis ekspresif adalah tulisan yang mencerminkan pikirann serta perasaan yang jujur tentang pengalaman hidup atau pun impian di masa depan dengan sisi wawasan. Melalui menulis ekspresif, individu diharapkan dapat mengungkapkan pikiran, perasaan, atau hal-hal yang tidak dapat dikatakannya selama ini secara lisan (Rahmat, 2016).

Setelah diadakan mini pra-riset dan untuk memperdalam informasi terkait data penelitian, maka peneliti melakukan wawancara terhadap 15 mahasiswa UIN Walisongo yang telah memenuhi kriteria sebagai informan untuk penelitian ini. Dari 15 informan terdapat 3 mahasiswa angkatan 2020, 6 mahasiswa angkatan 2019, 3 mahasiswa angkatan 2018, dan 3 mahasiswa angkatan 2017.

Empat dari lima belas informan merupakan mahasiswa yang lolos seleksi perguruan tinggi negeri jalur UM-PTKIN (Ujian Masuk Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri). UM-PTKIN adalah jalur nasional masuk perguruan tinggi negeri berbasis Islam seperti UIN, IAIN, dan STAIN. Salah satu informan yaitu Saudara YS mahasiswa Angkatan 2019 menuturkan alasan mereka mengikuti jalur seleksi tersebut adalah agar dapat berkuliah di perguruan tinggi negeri, meskipun berasal dari SMA dan tidak cakap dalam keilmuan agama (Wawancara dengan YS pada 10 Juli 2021). Serupa dengan Saudara EV mahasiswa angkatan 2019 bahwa alasannya mengikuti jalur seleksi tersebut ialah karena dirinya ingin tetap bisa berkuliah dan tidak diperbolehkan orang tuanya untuk kuliah di swasta, meskipun ia tidak memiliki bekal ilmu agama (Wawancara dengan EV pada 10 Juli 2021).

Sebelas informan lainnya merupakan mahasiswa yang lolos seleksi jalur ujian mandiri yang diselenggarakan oleh pihak UIN Walisongo. Salah satu dari keempat informan yang lolos jalur ujian mandiri ialah NA. Saudari NA yang merupakan mahasiswa angkatan 2020 mengungkapkan bahwa ia mengikuti seleksi jalur ujian mandiri karena dirinya tidak lolos SNMPTN, SBMPTN, mau pun UM-PTKIN. Saudari NA memiliki keyakinan untuk tetap berkuliah di perguruan tinggi negeri meskipun berasal dari sekolah umum yang tidak memiliki basis keilmuan agama Islam (Wawancara dengan NA pada 19 Juli 2021).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, mahasiswa yang berasal dari sekolah umum dan tidak lolos seleksi nasional seperti SNMPTN atau SBMPTN memutuskan untuk mencari alternative agar tetap dapat berkuliah di perguruan tinggi negri. Jalur SPAN-PTKIN mau pun UM-PTKIN merupakan jalur seleksi

yang memberikan kesempatan bagi siswa lulusan MA, SMA, SMK mau pun Pondok Pesantren agar dapat melanjutkan sekolahnya ke jenjang perguruan tinggi Islam negeri. Kementerian Agama Republik Indonesia, memberikan peluang bagi calon mahasiswa untuk dapat masuk ke UIN Walisongo melalui seleksi bersama yang dilakukan. Keuntungan seleksi bersama yang dilakukan melalui beberapa jalur yang ditawarkan tentunya memberikan kesempatan, akan tetapi di sisi lain adaptasi dan pelaksanaan kuliah juga terjadi.

Berdasarkan hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti secara sampling kepada 15 informan yaitu mahasiswa UIN Walisongo, dapat diketahui bahwa seluruh informan mengalami stres akademik mereka mengungkapkan bahwa kehidupan yang mereka jalani dalam dunia perkuliahan memiliki berbagai tuntutan yang seringkali mengganggu aspek psikologis. Seperti kutipan intisari dalam sebuah sesi wawancara dengan Saudara YS bahwa:

Selama berjalannya lima semester perkuliahan, menurut pengakuan YS ia mengalami berbagai permasalahan akademik yang menyebabkan timbulnya stres akademik di antaranya meliputi: pendidikan yang tidak linear dari masa SMA dengan jurusan kuliah, kemauan tidak berdasarkan atas dirinya melainkan orang tua, harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan, proses adaptasi yang sulit dan butuh penyesuaian extra, materi perkuliahan yang terasa awam, serta tuntutan tugas berbahasa asing (arab) yang membuatnya semakin terbebani (Wawancara dengan YS pada 10 Juli 2021).

Tidak jauh berbeda dengan permasalahan yang dialami oleh mahasiswa yang bernama EV, dengan intisari wawancara sebagai berikut: memasuki dunia perkuliahan di jurusan yang dianjurkan oleh orang tua, merasa kaget dan tertinggal dari teman-teman sekelasnya dalam aspek pengetahuan agama, merasa bingung dan tertekan akan tugas-tugas kuliah, terlebih momok tuntutan bahasa asing yang menjadi hambatan mahasiswa (Wawancara dengan EV pada 10 Juli 2021). Sedangkan penuturan dari mahasiswa yang bernama NA, ia menyebutkan bahwa selain pengetahuan agama yang dimilikinya sangat terbatas, NA juga merasa tertekan akan standar nilai yang tinggi serta kualitas dan kuantitas tugas maupun ujian yang sangat yang berbeda saat duduk di bangku sekolah (Wawancara dengan NA pada 19 Juli 2021).

Dari informasi hasil wawancara yang didapatkan, maka disimpulkan bahwa informan mengalami stres akademik. Akan tetapi, mereka melakukan *coping* stres

akademik melalui menulis ekspresif. Sebagaimana menurut pengakuan EV, ia telah menerapkan kebiasaan menulis sejak duduk di bangku sekolah dan masih dibawa hingga ke jenjang perguruan tinggi. Melalui menulis ekspresif, EV dapat menuangkan segala ekspresi sehingga meringankan keresahan maupun ketegangan pada pikiran serta perasaannya (Wawancara dengan EV pada 10 Juli 2021).

Senada dengan Pontoski, menulis ekspresif merupakan sebuah pengungkapan emosi, pengungkapan pengalaman dari peristiwa traumatis atau kurang menyenangkan yang dianggap untuk membantu orang dalam menghadapi dan membuat makna keluar dari pengalaman, akhirnya mengarahkan mereka mengatasi pengalaman tersebut. Teknik ini diyakini mampu mengungkap atau menggambarkan pengalaman hidup penulis pada masa lalu, sekarang, atau masa depan melalui tulisan-tulisan yang dibuat. Selain itu, menulis ekspresif dianggap mampu mereduksi stres karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya (perasaan sedih, kecewa, duka, trauma) ke dalam tulisan maka individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik (Herlan, 2019, p. 22). Berdasarkan pemaparan di atas, mengingat pentingnya penanganan stres akademik pada mahasiswa, maka penting bagi penulis untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “*Coping* Stres Akademik Mahasiswa S.1 UIN Walisongo Semarang Melalui Menulis Ekspresif (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana *coping* stres akademik mahasiswa UIN Walisongo melalui menulis ekspresif
2. Bagaimana analisis bimbingan dan konseling Islam terhadap *coping* stres akademik mahasiswa UIN Walisongo melalui menulis ekspresif?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini antara lain:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *coping* stres akademik mahasiswa UIN Walisongo melalui menulis ekspresif.

2. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana analisis bimbingan konseling Islam terhadap *coping* stres akademik mahasiswa UIN Walisongo melalui menulis ekspresif.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritik
 - a. Menambah wawasan pengembangan keilmuan bimbingan konseling Islam yang berkaitan dengan *coping* stres akademik mahasiswa melalui menulis ekspresif.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan penelitian selanjutnya untuk memperdalam pembahasan mengenai *coping* stres akademik mahasiswa melalui menulis ekspresif.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi mahasiswa mendapatkan pengetahuan mengenai salah satu metode dalam menghadapi dan menyelesaikan masalahnya (*coping*) terutama terhadap stres akademik melalui menulis ekspresif.
 - b. Bagi konselor dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai rujukan atau alternatif solusi terhadap teknik dalam proses bimbingan dan konseling.

E. Tinjauan Pustaka

Sebagai upaya memperoleh data dan usaha menjaga orisinalitas dalam penelitian ini, maka sangat perlu bagi penulis mengemukakan beberapa hasil penelitian dan literatur yang berkaitan dengan tema penelitian.

Pertama, skripsi yang ditulis oleh Juni Yanti Tampubolon tahun 2019 yang berjudul, “*Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara di Depan Umum Pada Siswa SMP Satu Padu Tlga Juhar*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *expressivewriting* memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan berbicara di depan umum. Hasil analisis data menunjukkan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) yang berarti ada pengaruh signifikan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok intervensi. Setelah diberikan terapi pada kelompok intervensi, responden tampak rileks ketika berlatih berbicara di depan kelompok, dikarenakan responden dapat berbagi pengalamannya dengan teman yang memiliki pengalaman sama dengannya serta memperoleh pemahaman baru dan tidak fokus dengan pemahaman sendiri (Tampubolon, 2019).

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Hario Abrianto tahun 2018 yang berjudul, “*Pengaruh Terapl Menulls Pengalaman Emosional Terhadap Upaya Penurunan Gangguan Stres Pasca Trauma Pada Penyitas Bencana Banjir Pacitan di MA Pembangunan PP Al-Fattah Kikil Arjosari*”. Berdasarkan hasil analisis uji T dengan *gained score* yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada tingkat gangguan stres pasca trauma pada subjek yang mengikuti terapi menulis pengalaman emosional. Uji T dengan *gained score pretest-posttest* pada kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan $t = 5,304$ dan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$ (kesalahan toleransi 5%). Sedangkan kelompok kontrol menunjukkan perbedaan yang tidak signifikan dengan $t = 2,129$ dan signifikansi $0,062 > 0,05$ (kesalahan toleransi 5%). Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terapi menulis pengalaman emosional dapat mempengaruhi penurunan tingkat gangguan stres pasca trauma pada penyitas bencana banjir Pacitan di MA Pembangunan PP Al-Fattah Kikil Arjosari. Seluruh subjek yang mengikuti terapi menulis pengalaman emosional mengalami perubahan yang positif berupa penurunan skor *pretest-posttest*, meskipun ada salah satu subjek yang penurunan skornya hanya 1 saja. Dalam terapi menulis pengalaman emosional, subjek diajarkan melatih diri untuk mengeluarkan emosi-emosi dalam bentuk tulisan yang berguna untuk salah satu sarana subjek menceritakan hal-hal yang bisa saja tidak ingin diceritakan kepada orang lain (Abrianto, 2018).

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Rahmita Laily Muhtadini tahun 2018 yang berjudul, “*Expressive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Full Day School*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing* memiliki pengaruh untuk menurunkan stres akademik siswa SMP *full day school*. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji statistik *Wilcoxon* serta *Mann-Whitney*, terdapat perbedaan yang signifikan atau mengalami penurunan pada skor stres akademik kelompok eksperimen pasca diberikan intervensi berupa *expressive writing* yaitu dengan adanya perubahan skor *pre-test* dan *post-test*. Peserta menyatakan merasa lega selama mengikuti sesi intervensi dan merasakan perubahan yang terjadi sebelum dan sesudah mengikuti *expressive writing*. Rasa lega merupakan salah satu dampak terpenting dalam penelitian ini, karena ketika partisipan bisa mereduksi ketegangan emosi akibat stres, maka partisipan telah melakukan katarsis. Dengan kata lain, *expressive writing* dapat menjadi pilihan bagi seseorang untuk melakukan katarsis. Artinya penelitian ini

menunjukkan bukti bahwa *expressive writing* atau menuliskan hal emosional terkait topik bebas maupun tertentu dapat menurunkan stres akademik yang dialami oleh siswa (Muhtadini, 2018).

Keempat jurnal yang ditulis oleh Shanaz Nadia tahun 2017, “*Efektivitas Expressive Writing Therapy dalam Menurunkan Tingkat Stres pada Remaja dengan Albino Ditinjau dari Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert*”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* efektif digunakan untuk menurunkan tingkat stres remaja albino dengan tipe kepribadian introvert maupun ekstrovert. Berdasarkan hasil analisis data didapatkan nilai *mean pre-test* = 104,50 dan *mean post-test* = 53,17 dengan taraf signifikansi $p = 0,027$ ($p < 0,05$). Dapat diartikan bahwa ada pengaruh *expressive writing therapy* terhadap penurunan tingkat stres pada individu remaja dengan albino. Dalam hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kelompok introvert memperoleh nilai *mean rank* sebesar 2,00 dan pada kelompok ekstrovert nilai *mean rank* 5,00 dengan taraf signifikansi sebesar $p = 0,050$ ($p \geq 0,05$). Artinya tidak ada perbedaan yang signifikan pengaruh pemberian *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat stres ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *expressive writing therapy* dapat menurunkan tingkat stres pada remaja yang terlahir dengan albinisme. Selain metode *expressive writing therapy* yang secara teoritis memang diyakini dapat menjadi sarana untuk mengeluarkan emosi-emosi negatif yang dialami oleh individu. Keberhasilan penggunaan metode tersebut juga tidak terlepas dari sikap subjek penelitian yang sangat kooperatif selama proses penelitian berlangsung dan memiliki keinginan untuk memperbaiki diri serta menyelesaikan permasalahan yang sedang mereka hadapi saat ini yang dapat menjadi sumber stres. Penelitian ini tidak dapat membuktikan adanya perbedaan pemberian *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat stres pada remaja albino jika ditinjau dari tipe kepribadian introvert dan ekstrovert. Maka dapat ditegaskan bahwa *expressive writing therapy* efektif digunakan untuk menurunkan kecemasan, baik pada subjek dengan kepribadian introvert maupun ekstrovert (Nadia, 2017).

Kelima, skripsi yang ditulis oleh Mohd Riddwan tahun 2018 yang berjudul, “*Terapi Menulis dalam Meningkatkan Self Confidence Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*”. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa terapi menulis dapat membantu konseli untuk lebih

mengenal diri sendiri, meningkatkan kreatifitas, serta membantu proses katarsis bagi konseli yang mengalami kesulitan untuk mengekspresikan diri secara lisan. Bagi memastikan tingkat keberhasilan tersebut, konselor berpedoman pada persentase kualitatif perubahan perilaku dengan standar uji 75% sampai dengan 100% dikategorikan berhasil; 60% sampai dengan 75% dikategorikan cukup berhasil; 60% ke bawah dikategorikan kurang berhasil. Dapat diketahui bahwa ada 11 gejala perilaku yang terlihat sebelum proses terapi dilakukan, kemudian terdapat 9 kondisi yang telah berubah setelah mengikuti proses terapi serta 2 kondisi yang belum berubah. Maka dapat dinyatakan dengan $9/11 \times 100\% = 81$, hasil ini dapat dikategorikan berhasil. Adapun perubahan yang positif dalam diri konseli adalah ia sudah mampu untuk bangkit dari keterpurukan mental sehingga terdapat semangat dalam menyelesaikan proposal skripsinya dengan tepat waktu (Ridwan, 2013).

Berdasarkan hasil kajian penelitian sebelumnya, dapat dilihat bahwa kajian mengenai menulis ekspresif sudah ada, termasuk yang berkaitan mengenai menulis ekspresif terhadap stres maupun kecemasan. Namun dalam penelitian ini peneliti lebih menspesifikasikan pada *coping* stres akademik mahasiswa UIN Walisongo Semarang melalui menulis ekspresif (analisis bimbingan dan konseling Islam). Hal ini lah yang menjadi titik beda dari penelitian yang sudah ada.

F. Metode Penelitian

1. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang temuan-temuannya tidak diperoleh melalui prosedur kuantifikasi, perhitungan statistic, atau bentuk cara lainnya yang menggunakan ukuran angka. Penelitian kualitatif deskriptif prinsipnya yaitu menganalisis dan menyajikan fakta secara sistematis sehingga dapat lebih mudah untuk dipahami dan disimpulkan terhadap objek yang diteliti. Tujuan dari penelitian deskriptif adalah untuk membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, factual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antar fenomena yang diselidiki (Rukajat, 2018, p. 4).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi merupakan studi yang berusaha untuk mengungkap dan mempelajari serta memahami esensi makna dari suatu fenomena beserta konteks yang khas dan unik oleh beberapa individu.

Pendekatan fenomenologi berusaha untuk mencari arti secara psikologis dari suatu pengalaman individu terhadap suatu fenomena melalui penelitian yang mendalam dalam konteks kehidupan sehari-hari subjek yang diteliti secara sederhana. Fenomenologi lebih memfokuskan diri pada konsep fenomena tertentu dari bentuk studinya adalah untuk melihat dan memahami arti dari suatu pengalaman individu yang berkaitan dengan suatu fenomena tertentu (Abdullah, 2018, p. 92). Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dengan sesungguhnya terkait objek penelitian berdasarkan data-data yang diperoleh dari fakta di lapangan tentang *coping* stres akademik mahasiswa UIN Walisongo Semarang melalui menulis ekspresif.

2. Informan Penelitian

- a. Teknik penentuan penelitian, dalam penelitian ini menggunakan Teknik purposive sampling. Sugiyono mendefinisikan Teknik purposive sampling adalah Teknik yang dilakukan dalam pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu. Pertimbangan tertentu ini, misalnya orang tersebut adalah orang yang dianggap paling mengetahui tentang apa yang kita harapkan, atau mungkin orang tersebut sebagai penguasa sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/situasi social yang akan diteliti (Sugiyono, 2008, p. 218). Oleh karena itu, yang menjadi informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo yang mengalami stres akademik dan melakukan perilaku coping stres akademik melalui menulis ekspresif.
- b. Kriteria informan, Sanafiah Faisal mengemukakan bahwa situasi social untuk sampe awal sangat disarankan suatu social yang di dalamnya menjadi semacam muara dari banyak domain lainnya. Selanjutnya dinyatakan bahwa, sampe sebagai sumber data atau sebagai informan sebaiknya memenuhi kriteria sebagai berikut:
 - 1) Mereka yang menguasai atau memahami sesuatu melalui proses enkulturasi, sehingga sesuatu itu bukan sekedar diketahui, tetapi juga dihayati.
 - 2) Mereka yang masih tergolong sedang berkecimpung atau terlibat pada kegiatan yang diteliti.
 - 3) Mereka yang mempunyai waktu yang memadai untuk dimintai informasi.

- 4) Mereka yang tidak cenderung menyampaikan informasi hasil “kemasannya” sendiri.
- 5) Mereka yang pada mulanya tergolong “cukup asing” dengan peneliti sehingga lebih menggairahkan untuk dijadikan semacam guru atau narasumber. (Sugiyono, 2008, p. 293)

Kriteria informan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa aktif UIN Walisongo
2. Mahasiswa yang berasal dari sekolah umum (SMA/SMK, sekolah non basis agama)
3. Gemar melakukan kegiatan menulis
4. Melakukan kegiatan menulis sebagai pengelolaan emosi

4. Sumber Data

Data adalah segala informasi yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan. Kebanyakan peneliti memahami data sebagai angka yang tersusun dalam tabel atau hasil statistik lainnya. Pada dasarnya dapat berupa angka, kata, foto, atau dokumentasi lainnya. Sumber data sangatlah penting karena dapat membantu lahirnya kualitas penelitian. Dalam penelitian ini dibagi menjadi dua sumber, yaitu sumber data primer dan sumber data sekunder. Sumber data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data, dan sumber data sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data seperti melalui dokumentasi atau data laporan yang tersedia (Manzila, 2017, p. 61). Maka dalam penelitian ini mahasiswa UIN Walisongo yang mengalami stres akademik merupakan sumber data primer dan yang menjadi sumber data sekunder di antaranya adalah buku, catatan harian atau pun catatan lainnya yang dimiliki informan, serta penelitian terdahulu.

5. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik sebagai berikut:

- a. Wawancara, adalah salah satu metode dalam mengumpulkan informasi maupun data di lapangan. Menurut Nazir, wawancara merupakan proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab

secara lisan sambil bertatap muka antara pewawancara dengan sumber informasi dengan menggunakan alat yang dinamakan *interview guide* (Edi, 2016, p. 3). Jenis wawancara yang dilakukan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan jenis wawancara terstruktur dan tidak terstruktur. Narasumber dalam wawancara penelitian ini adalah mahasiswa UIN Walisongo yang melaksanakan menulis ekspresif sebagai bentuk *coping* stres akademik. Wawancara tersebut dimanfaatkan untuk menggali informasi terkait identitas, kendala dalam perkuliahan, kondisi narasumber ketika mendapati stres akademik, penyebab stres akademik, alasan melakukan kegiatan menulis ekspresif, sikap narasumber dalam menghadapi stres akademik, serta menanyakan bagaimana kondisi narasumber yang mengalami stres akademik setelah melakukan menulis ekspresif.

- b. Observasi. Istilah observasi berasal dari bahasa latin yang berarti melihat dan memperhatikan. Secara luas observasi diarahkan pada kegiatan memperhatikan fenomena secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan antar aspek dalam fenomena tersebut. Observasi merupakan pengamatan terhadap perilaku seseorang dalam situasi tertentu. Pengamatan tersebut bertujuan untuk melakukan asesmen terhadap permasalahan. Berdasarkan uraian tersebut tampak bahwa observasi merupakan metode pengumpulan data melalui pengamatan perilaku dalam situasi tertentu kemudian mencatat peristiwa yang diamati dengan sistematis dan memaknai peristiwa yang diamati (Ningrum, 2018, p. 4). Teknik pengumpulan data dengan observasi ini, peneliti mencoba mengamati beberapa hal dari mahasiswa yang menjadi informan. Beberapa hal yang diamati adalah terkait bagaimana proses belajar, perilakunya ketika pembelajaran sedang berlangsung, sikapnya ketika mendapatkan permasalahan di perkuliahan, serta proses menulis ekspresif yang dilakukan.
- c. Dokumentasi, merupakan salah satu metode dalam upaya pengumpulan data kualitatif dengan mencermati atau menganalisis dokumen-dokumen yang dibuat oleh subjek sendiri atau orang lain tentang subjek penelitian. Dokumen merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu. Dokumen bisa berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Dokumen yang berbentuk tulisan misalnya catatan harian, sejarah kehidupan, biografi, peraturan, kebijakan. Dokumen juga dapat berbentuk gambar, misalnya foto,

sketsa, dan lain-lain. Adapun dokumen yang berbentuk karya seni misalnya gambar, patung, film, dan lain-lain. Studi dokumen merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif (Sugiyono, 2008, p. 240). Data yang diperoleh dari metode dokumentasi dalam penelitian ini dapat berupa hasil tulisan informan seperti *daily routine essay*, *daily activities check list*, *to do list*, *dream paper*, buku harian, puisi, lirik lagu, surat, catatan yang berisi ungkapan emosional maupun kutipan. Selain itu terdapat foto-foto hasil wawancara dengan informan.

6. Teknik Keabsahan Data

Dalam penelitian kualitatif, temuan atau data yang dinyatakan valid apabila tidak ada perbedaan antara apa yang dilaporkan peneliti dengan apa yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Keabsahan data dimaksud untuk mendapatkan kepercayaan yang berkaitan dengan seberapa jauh kebenaran hasil penelitian, mengungkapkan dan memperjelas fakta-fakta aktual di lapangan. Kalau dalam objek penelitian terdapat warna biru, maka peneliti akan melaporkan warna biru, kalau dalam objek penelitian para mahasiswa rajin menulis, maka penelitian melaporkan bahwa para mahasiswa rajin menulis. Oleh karena itu, apabila peneliti membuat laporan yang tidak sesuai dengan apa yang terjadi pada objek, maka data tersebut dapat dinyatakan tidak valid (Sugiyono, 2008, p. 267).

Keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu lain di luar data untuk keperluan mengecek kebenaran data yang diperoleh atau sebagai pembanding terhadap data. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan triangulasi teknik. Triangulasi teknik yaitu untuk menguji kredibilitas dengan mengecek data kepada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Sebagai contoh, apabila data diperoleh dengan wawancara, lalu dicek dengan observasi, dan dokumentasi.

7. Teknik Analisis Data

Bogdan mengemukakan pengertian analisis data sebagai 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 dikonfirmasi kepada orang lain. Sementara itu, Muhadjir menyatakan bahwa analisis data adalah upaya mencari dan menata secara sistematis catatan hasil observasi, wawancara, dan lainnya untuk meningkatkan pemahaman peneliti tentang kasus yang diteliti dan menyajikannya sebagai temuan bagi orang lain (Sugiyono, 2008, p. 275).

Analisis yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah analisis model Miles dan Huberman, berpendapat bahwa analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Aktivitas dalam analisis data, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

- a. Reduksi data, berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya. Dengan demikian, data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas dan mempermudah peneliti untuk melakukan pengumpulan data selanjutnya, dan mencarinya bila diperlukan.
- b. Penyajian data. Setelah data direduksi, langkah selanjutnya adalah menyajikan data. Penyajian data dalam penelitian kualitatif bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart, dan sejenisnya. Miles dan Huberman menyatakan, yang paling sering digunakan untuk penyajian data dalam penelitian kualitatif adalah dengan teks yang bersifat naratif. Oleh karena itu, dengan dilakukannya menampilkan data maka akan memudahkan untuk memahami apa yang telah terjadi, merencanakan kerja selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami tersebut.
- c. Penarikan kesimpulan, yaitu langkah ketiga dalam analisis data kualitatif menurut Miles dan Huberman adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun, apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat peneliti kembali ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel (Sugiyono, 2008, p. 280).

G. Sistematika Penulisan

Dalam rangka menguraikan pembahasan masalah di atas, penulis berusaha menyusun kerangka penelitian secara sistematis agar pembahasan lebih terarah dan mudah dipahami serta urutan yang disajikan mampu menjawab permasalahan yang sudah dirumuskan sehingga tercapai tujuan-tujuan yang diharapkan. Sistematika penulisan skripsi di bawah ini dibuat sedemikian rupa, sehingga dapat diketahui topik-topik bahasannya beserta alur pembahasannya. Sistematika penulisan skripsi yang digunakan adalah sebagai berikut:

- Bab I** : Pendahuluan. Dalam bab ini penulis akan memaparkan latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kemudian metode penelitian. Dalam metode penelitian dijelaskan pula jenis dan pendekatan penelitian, sumber dan jenis data, teknik keabsahan data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan sistematika penulisan.
- Bab II** : Kerangka teori. Dalam bab ini terdapat tiga sub bab yaitu: *Pertama*, stres akademik meliputi (pengertian stres akademik, sumber stres akademik, dan respon terhadap stres akademik). *Kedua*, *coping* meliputi (pengertian *coping*, macam *coping* terhadap stres akademik. *Ketiga*, menulis ekspresif meliputi (pengertian menulis ekspresif, manfaat menulis ekspresif, dan mekanisme menulis ekspresif). *Keempat*, bimbingan konseling Islam meliputi (pengertian BKI, tujuan BKI, dan fungsi BKI).
- Bab III** : Pada bab ini akan diuraikan mengenai paparan data yaitu objek dari hasil penelitian. *Pertama*, berisi tentang gambaran umum UIN Walisongo Semarang. *Kedua*, berisi tentang data dan gambaran stres akademik mahasiswa UIN Walisongo. *Ketiga*, berisi data dan gambaran *coping* stres akademik mahasiswa UIN Walisongo melalui menulis ekspresif.
- Bab IV** : Dalam bab ini berisi tentang hasil penelitian. *Pertama*, berisi tentang analisis *coping* stres akademik mahasiswa UIN Walisongo melalui menulis ekspresif. *Kedua*, berisi tentang analisis bimbingan konseling Islam terhadap *coping* stres akademik mahasiswa UIN Walisongo melalui menulis ekspresif.
- Bab V** : Pada bab ini merupakan penutup. Penulis menyimpulkan hasil penelitian, saran, serta penutup sebagai akhir dari penulisan skripsi ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres berasal dari bahasa Latin yaitu *strictus* dan bahasa Perancis yaitu *etrace*. Kedua kata tersebut kemudian menjadi lebih sering digunakan untuk menyebut stimulus dan respon. Samsu Yusuf mengemukakan bahwa stres adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap *stressor* (stimulus yang berupa peristiwa, objek, atau orang) yang membebani, atau membahayakan keinginan atau kesejahteraan hidupnya (Hidayanti, 2013, p. 91).

Menurut Helmi, komponen stres terdiri dari tiga yaitu, *stressor*, proses (interaksi), dan respon stres. *Stressor* adalah situasi atau stimulus yang mengancam kesejahteraan individu. Respon adalah reaksi yang muncul. Sedangkan proses stres merupakan mekanisme interaktif yang dimulai dari datangnya *stressor* sampai munculnya respon stres (Safaria, 2012, p. 210).

Melalui pendekatan respons stres, pengertian stres dihubungkan dengan adanya peristiwa yang menekan sehingga seseorang dalam keadaan tidak berdaya akan menimbulkan dampak negatif, misalnya pusing, tekanan darah tinggi, sulit berkonsentrasi, sulit tidur, ataupun nafsu makan menurun. Adapun pendekatan kedua, definisi stres dihubungkan dari sisi *stressor* (sumber stres). Stres dalam hal ini digambarkan sebagai kekuatan luar yang menekan diri, stres dalam pendekatan ini muncul jika tekanan yang dihadapi melebihi optimum atau kemampuan individu (Safaria, 2012, p. 211).

Lazarus berpendapat bahwa stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, individu menilai sebagai sesuatu yang melampaui kemampuan miliknya, serta mengancam kesejahteraannya (Lumongga, 2009, p. 17). Dengan kata lain, stres merupakan fenomena individual yang berupa tekanan atau stimulus yang berasal dari dalam maupun luar diri individu baik berupa fisik maupun psikologis.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari uraian di atas bahwa stres adalah respons tubuh terhadap keadaan tertentu yang diantaranya disebabkan oleh interaksi individu dengan lingkungan. Maksudnya adalah stres bisa terjadi di mana pun dan pada siapa saja, tak terkecuali di lingkungan kampus yang dialami oleh mahasiswa. Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau timbul saat seseorang dalam masa pendidikan disebut dengan stres akademik.

Stres akademik menurut Sinaga adalah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* merupakan stres yang dialami peserta didik yang bersumber dari adanya tekanan dalam kehidupan akademik seperti: padatnya tugas dan ujian, sistem semester, kegiatan organisasi, sarana/prasarana yang tidak memadai, hubungan yang buruk dengan teman atau dosen, keuangan yang kurang, saling menunjukkan prestasi serta keunggulan dalam persaingan akademik yang semakin meningkat (Barseli, 2017, p. 143).

Rahmawati menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki peserta didik sehingga mereka terbebani (Barseli, 2017, p. 144). Hal ini dapat diartikan sebagai hasil kombinasi antara tuntutan akademis yang tinggi dengan kemampuan menyesuaikan diri individu yang rendah maka muncul rasa tegang dan tidak nyaman.

Desmita mengemukakan bahwa stres akademik merupakan ketegangan emosional yang muncul dari kehidupan akademik dan perasaan terancamnya kesejahteraan mahasiswa dan dipersepsikan sebagai beban melebihi batas kemampuannya, sehingga menimbulkan reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada kemampuan adaptasi dan prestasi akademik (Desmita, 2009, p. 291).

Dari beberapa uraian terkait pengertian stres akademik yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu ketegangan emosional yang disebabkan oleh *stressor* akademik yang berkaitan dengan: a. tekanan akademik (dapat bersumber dari dosen, mata kuliah, metode pengajar, strategi belajar, menghadapi ujian atau diskusi kelas); dan b. tekanan sosial (dapat bersumber dari keluarga, teman sebaya, lingkungan tempat tinggal). Hal tersebut dapat mengakibatkan kesehatan psikis, fisik dan performa belajar maupun keseharian.

Seringkali individu mengartikan stres dengan makna negative atau buruk bagi dirinya. Sama seperti stres akademik, hal tersebut sebenarnya dapat dimaknai sebagai sesuatu yang positif. Sebagaimana teori dari Lazarus bahwa stres dibagi menjadi dua bentuk, yaitu:

- a. *Eustress* yaitu hasil respons terhadap stres yang bersifat sehat, positif, menantang, serta konstruktif (membangun). Hal tersebut termasuk

kesejahteraan individu yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performa yang tinggi. *Eustress* merupakan bahan penting dalam memotivasi kita untuk melakukan pekerja istimewa, karena stres positiflah yang memberikan energi kepada kita dan meningkatkan fokus kita (Carnegie, 2014, p. 104). *Eustress* dapat berupa promosi jabatan, menikah, memiliki keturunan, membeli atau pindah rumah, mendatangi kencan pertama, sidang skripsi, dan menaiki wahana *roller coaster* yang memacu adrenalin. Sedangkan contoh *eustress* dalam stres akademik adalah ketika dosen memberikan tugas yang banyak, tentunya saat itu individu mengalami tekanan dan akan merespon hal tersebut sebagai tantangan untuk mendapatkan nilai bagus, sehingga membutuhkan semangat dan target dalam belajar. Jika stres akademik dihubungkan dengan *eustress*, memiliki efek yang positif bagi individu seperti meningkatkan kesadaran, kesiapan, dan prestasi diri. Artinya, kadangkala kita membutuhkan stres agar dapat meningkatkan kualitas hidup kita.

- b. *Distress* yaitu hasil respons terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negative, dan destruktif (merusak). *Distress* ditimbulkan oleh respon kita terhadap situasi yang nampaknya di luar kendali dan pengaruh kita. *Distress* adalah semua bentuk stres yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, membebani tubuh, menyebabkan masalah fisik atau psikologis. Ketika individu mengalami *distress*, ia akan cenderung bereaksi panik, bingung, hingga tidak dapat maksimal dalam performanya (Carnegie, 2014, p. 104). Jika *distress* dikaitkan dengan stres akademik, misalnya ada sebuah ujian tengah semester, namun hal tersebut dapat membuat individu menjadi cemas hingga mengabaikan belajar atau bahkan tidak mengikuti ujian tersebut karena dirasa sulit.

2. Faktor Penyebab Stres Akademik

Stres bisa terjadi pada siapa saja, di mana pun dan kapan pun tanpa terkecuali. Stres terjadi bila pikiran serta tubuh individu bereaksi terhadap sebuah situasi. Situasi yang menyebabkan timbulnya reaksi dinamakan *stressor*. Menurut Desmita tuntutan akademik yang menyebabkan sumber stres bagi mahasiswa diidentifikasi menjadi empat, sebagai berikut:

- a. *Physical Demands* (tuntutan fisik)

Dalam hal ini stres mahasiswa yang bersumber dari lingkungan fisik akademik. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang berada di sekitar individu. Hal ini dapat meliputi: keadaan ruang kelas atau kampus, kesehatan dan kebersihan lingkungan kampus, keamanan kampus, temperature suhu yang melebihi batas normal, sarana/prasarana penunjang pendidikan.

b. *Task Demands* (tuntutan tugas)

Diartikan sebagai segala tugas kuliah yang membuat mahasiswa tertekan. Aspek dari tuntutan tugas meliputi: tugas yang dikerjakan di kampus atau tempat tinggal, tugas individu atau kelompok, padatnya tugas atau ujian, serta tugas dari organisasi. Meskipun tugas dapat bermanfaat untuk perkembangan mahasiswa, tetapi tidak dapat dipungkiri juga kalau tuntutan tugas juga membuat mahasiswa terbebani.

c. *Role Demands* (tuntutan peran)

Tidak hanya sekedar belajar di kampus, namun ada tuntutan peran lain yang dapat membuat mahasiswa tertekan. Hal ini meliputi: agen perubahan untuk menggerakkan perubahan ke arah lebih baik untuk memajukan lingkungan kampus atau masyarakat; penjaga moral atau penjaga nilai-nilai luhur karena nantinya mahasiswa akan menjadi penerus bangsa yang berkualitas secara pola pikir dan berakhlak mulia; pengontrol sosial, artinya mahasiswa menjadi wakil penyampaian aspirasi atau jembatan bagi masyarakat terhadap pemerintah ketika ada kebijakan yang tidak sesuai dengan cita-cita bangsa; pengontrol politik, artinya mahasiswa menjadi pengawas atau partisipan terkait politik sebagai penyambung lidah dari pemerintah kepada masyarakat; menguasai keterampilan yang dibutuhkan di lapangan pekerjaan; menjadi anak yang membanggakan nama keluarga. Seluruh harapan dari peran ini dapat menjadi salah satu sumber stres bagi mahasiswa, terutama ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan peran tersebut. Jadi tuntutan peran berhubungan dengan mahasiswa sebagai pemenuhan fungsi pendidikan di kampus.

d. *Interpersonal Demands* (tuntutan interpersonal)

Mahasiswa harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain, karena mahasiswa tidak hanya dituntut untuk dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi. Kemampuan

interaksi sosial dapat menentukan keberhasilan mahasiswa. Interaksi sosial mahasiswa di kampus dapat dipahami sebagai hubungan interpersonal yang terjadi antara mahasiswa dengan sesamanya, mahasiswa dengan dosen, mahasiswa dengan lingkungan sekitar kampus atau tempat tinggal, serta pegawai kampus dengan menggunakan serangkaian tindakan verbal dan nonverbal. Meskipun interaksi sosial dapat bermanfaat untuk perkembangan mahasiswa, namun di sisi lain hal ini dapat menjadi sumber stres bagi mereka. Seperti ketidakmampuan menjalin hubungan interpersonal yang positif dengan dosen atau mahasiswa lainnya, ketidakmampuan menjalin hubungan interpersonal dengan lingkungan kampus atau tempat tinggal (Desmita, 2009, pp. 292-295).

Sementara itu, Musri juga mengemukakan sumber stres akademik menjadi empat faktor, di antaranya yaitu:

- a. Faktor fisik, hal ini menjadi sumber stres akademik terbesar bagi sebagian mahasiswa. Banyak dari mereka yang memperhatikan penampilan fisik, ada yang merasa tidak puas atau tidak percaya diri dengan penampilan anggota tubuh atau mode berbusana mereka.
- b. Faktor keluarga, hal ini dapat berupa harapan tinggi dari orang tua, keadaan keluarga yang penuh konflik atau kurangnya komunikasi antar anggota keluarga yang membuat kesalahpahaman dapat mengganggu kondisi psikologis pada mahasiswa.
- c. Faktor kampus, hal ini dapat meliputi sarana/prasarana pembelajaran yang tidak mendukung, menumpuknya tugas dan ujian, performa akademik yang tidak sesuai keinginan, persaingan prestasi antar sesama mahasiswa, tingginya harapan dari dosen, bobot materi dalam mata kuliah yang tinggi, dan tugas atau permasalahan dari organisasi.
- d. Faktor sosial, bersamaan dengan perkembangan zaman dan beragamnya masyarakat akhirnya membuat setiap individu memiliki peran ganda. Seperti di rumah, mahasiswa juga berperan sebagai seorang anak, kaka, adi, soami atau isteri (Musri, 2016, p. 193)

Tarwiyah juga menambahkan mengenai sumber stres akademik di antaranya yaitu:

- a. Tema tugas yang meliputi kualitas serta kuantitas tugas atau ujian, waktu pengerjaan tugas (*deadline*), mempersentasikan hasil tugas dan koordinasi tugas kelompok.
- b. Tema sarana dan prasarana yang meliputi penggunaan teknologi informasi, media pembelajaran, ruang perkuliahan atau perpustakaan, dan fasilitas penunjang lainnya.
- c. Tema finansial yang meliputi biaya kuliah, biaya hidup, sulit mengatur keuangan dan biaya lainnya,
- d. Tema proses perkuliahan meliputi jadwal perkuliahan yang padat, kontrak perkuliahan yang ketat, serta materi perkuliahan yang sulit.
- e. Tema dosen yang meliputi kepribadian dosen, gaya mengajar dosen, kedisiplinan dosen terhadap anak didiknya, transparansi nilai, serta sulitnya dosen untuk dihubungi (Tarwiyah, 2020, p. 6).

3. Respons Terhadap Stres Akademik

Respons terhadap stres akademik dapat dikatakan sebagai dampak, reaksi, apa yang dirasakan atau bagaimana tubuh menerima sumber stres akademik tersebut. Helmi menyatakan bahwa ada 4 macam respons stres akademik. Keempat macam respons tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Respon psikologis, respon ini terkait pada aspek emosi seperti sedih, marah, mudah tersinggung, sering murung atau melamun, hilang rasa humor, berkurangnya kesabaran, mudah kecewa atau cemas, gelisah ketika menghadapi penilaian atau ujian, takut terhadap dosen, dan panik ketika mendapati banyak tugas.
- b. Respon fisiologis, ialah respon yang terhadap *stressor* psikologis dapat menyebabkan peningkatan rangsangan, seperti denyut jantung, tekanan darah, serta tegangan otot meningkat. Jika hal tersebut berkelanjutan dalam jangka waktu yang lama, maka akan menimbulkan keluhan atau gangguan fisik seperti hipertensi atau sakit kepala, sakit pada lambung, mudah lelah, mudah berkeringat, menurunnya selera makan, sering buang air kecil, dan insomnia.
- c. Respons kognitif, respons ini terkait dengan proses berpikir yang meliputi sulit berkonsentrasi, mudah lupa, bingung, sering berpikir negatif, prestasi menurun, kehilangan harapan, dan tidak mampu mengambil keputusan.

- d. Respon behavioral, ialah respon yang berkaitan dengan tingkah laku atau perilaku seperti produktivitas yang menurun, tidak disiplin (melanggar peraturan), apatis terhadap materi (malas belajar), sering mencontek, suka berbohong, suka menggerutu, mengasingkan diri dari teman maupun lingkungan sekitar. Bahkan tidak memungkiri munculnya respon yang lebih berat seperti penyalahgunaan obat, mengonsumsi minuman beralkohol, serta berperilaku impulsive atau pun agresif (Safaria, 2012, p. 228).

B. Coping Stres Akademik

1. Pengertian Coping Stres Akademik

Secara harfiah, *coping* merupakan penanggulangan (*to cope with* = mengatasi, menanggulangi). Namun di dalam psikologi terdapat makna yang kaya terkait *coping*, maka penggunaan kata tersebut dipertahankan dan langsung diserap ke dalam bahasa Indonesia untuk membantu memahami bahwa *coping* tidak sesederhana makna harfiahnya saja. *Coping* juga dapat dimaknai sebagai *adjustment* (penyesuaian diri). *Coping* juga dapat dimaknai sebagai cara untuk menyelesaikan masalah (*problem solving*) (Siswanto, 2007, p. 60)

Rasmun mengartikan *coping* sebagai proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi *stressfull*. Dengan kata lain, *coping* adalah cara mengatasi masalah dan menyesuaikan diri dengan keinginan yang akan dicapai serta respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik secara fisik maupun psikologis untuk mengurangi ancaman yang menjadi beban perasaan serta pikiran (Rashmun, 2009, p. 29). Adapun pendapat dari Folkman dan Lazarus, *coping* adalah upaya secara kognitif mau pun behavioral untuk mengelola tuntutan eksternal atau internal yang melampaui kemampuan individu (Mashuudi, 2021, p. 220).

John Arthur mengemukakan bahwa *coping* merujuk pada segala usaha secara mental mau pun perilaku untuk mentolelir atau meminimalisir suatu peristiwa yang penuh tekanan. Selaras dengan pendapat Baron, *coping* ialah respon seseorang untuk mengatasi masalah di mana respon tersebut sesuai dengan yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengendalikan, menerima,

melemahkan serta memperkecil konflik atau dampak negatif dari situasi yang dialami (Feldman, 2012, p. 177).

Dari uraian di atas, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa *coping* stres akademik adalah reaksi atau usaha yang dilakukan individu untuk mengatur tuntutan lingkungan akademik atau konflik akademik yang muncul, mengurangi kesenjangan persepsi antara situasi yang menekan dengan kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan atau tuntutan yang individu tersebut hadapi. Dengan kata lain *coping* stres akademik merupakan penanggulangan atau upaya untuk menghadapi masalah akademik atau mengatasi kecemasan kehidupan akademik.

2. Bentuk *Coping* Terhadap Stres Akademik

Ada dua tipe *coping* utama yang biasanya dapat menurunkan stres seperti yang diungkapkan oleh Lazarus dan Folkman, yaitu:

- a. Perilaku Yang Berfokus Pada Emosi (*Emotion Focused Coping*) ialah upaya untuk mengontrol respons emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan terhadap situasi yang sangat menekan. Upaya ini dilakukan apabila individu tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful*, yang dilakukan individu adalah meregulasi emosinya. Seperti control diri, membuat jarak (menarik diri dari teman mau pun lingkungan), lari atau menghindari masalah, berpikir positif dan menerima keadaan. Dalam penelitian ini, menulis ekspresif termasuk dalam *emotion focused coping*, karena melalui menulis ekspresif dapat mengekspresikan emosi individu secara tepat tanpa menyakiti orang lain. Selain itu dapat meningkatkan motivasi serta sebagai media refleksi diri agar dapat berpikir jernih untuk menentukan langkah dalam menyelesaikan sumber stres akademik
- b. Perilaku Yang Berorientasi Pada Masalah (*Problem Focused Coping*) ialah untuk mengurasngi *stressor*, dengan mempelajari cara atau ketrampilan guna mengubah keadaan atau pokok permasalahan. Individu akan cenderung menggunakan perilaku ini apabila yakin terhadap dirinya dapat mengubah kondisi di antaranya yaitu konfrontasi, mencari dukungan social (berusaha mendapatkan bantuan dari orang lain), merencanakan pemecahan masalah dengan menggali informasi atau keterampilan baru

(Dewi, 2012, p. 115). Dengan kata lain, *coping* ini merupakan tindakan langsung untuk menghadapi, memecahkan atau menyelesaikan masalah.

Selain itu, terdapat tipe *coping* terhadap stres yang berbentuk positif atau konstruktif, dan ada juga yang negatif. Berikut penjelasan bentuk *coping* terhadap stres.

a. *Coping* Negatif

Menurut Weiten Lloyd, *coping* negatif meliputi 5 hal. Berikut adalah penjelasannya.

- 1) *Giving up (withdraw)* yaitu melarikan diri dari kenyataan atau situasi stres, yang berbentuk seperti sikap apatis, kehilangan semangat, atau mengonsumsi minuman beralkohol.
- 2) *Blaming yourself* yaitu menyalahkan, mencela atau menilai negatif diri sendiri sebagai respon terhadap frustrasi atau kegagalan dalam memperoleh sesuatu yang diinginkan.
- 3) *Defense mechanism* atau mekanisme pertahanan diri yang berbentuk menolak kenyataan dengan cara melindungi diri dari suatu kenyataan yang tidak menyenangkan, berfantasi, rasionalisasi dan *overcompensation*.
- 4) Memanjakan diri sendiri dengan berperilaku konsumerisme, seperti menghabiskan uang untuk berbelanja atau merokok, dan membeli makanan enak
- 5) Agresif, yaitu berbagai perilaku yang ditujukan untuk menyakiti orang lain, baik secara verbal maupun nonverbal.

b. *Coping* Positif

Sementara itu, *coping* yang konstruktif diartikan sebagai upaya-upaya untuk menghadapi situasi stres secara sehat. Martin dan Lefcourt mengemukakan bahwa humor berfungsi mengurangi dampak buruk stres terhadap suasana hati atau perasaan seseorang. *Coping* yang positif-konstruktif ini memiliki beberapa ciri. *Pertama*, menghadapi masalah secara langsung serta mengevaluasi alternatif secara rasional dalam upaya memecahkan masalah. *Kedua*, menilai atau membentuk persepsi situasi stres didasarkan kepada pertimbangan yang rasional. *Ketiga*, mengendalikan diri (*self control*) dalam mengatasi masalah yang

dihadapi (Mashuudi, 2021, pp. 228-229). Dalam penelitian ini, menulis ekspresif termasuk ke dalam *coping* positif karena merupakan bentuk upaya yang sehat dalam menghadapi stres akademik serta bentuk control diri bagi mahasiswa ketika mengalami stres akademik.

C. Menulis Ekspresif

1. Pengertian Menulis Ekspresif

Menulis merupakan salah satu cara yang mudah bagi remaja maupun orang dewasa untuk dapat mengekspresikan dirinya. Menulis juga memiliki kekuatan tersendiri dibandingkan dengan berbicara. Bolton, menyatakan bahwa “*writing is different from talking, it has a power all of its own. Writing can allow exploration of cognitive, emotional and spiritual area otherwise not accessible, and an expression of elements otherwise inexpressible.*” Menulis dapat menjadi salah satu bentuk teknik yang digunakan untuk mengeksplorasi masalah dalam diri individu atau sering disebut dengan istilah *expressive writing* (Bolton, 2004, p. 1).

Fouk dan Hoover juga menambahkan bahwa *expressive writing* adalah kegiatan menulis, tetapi bukan menulis kreatif melainkan menuliskan pengalaman yang telah dilakukannya, dan dikomunikasikan untuk orang lain. Sedangkan Pennebaker beranggapan bahwa menulis ekspresif adalah sebuah tulisan yang mengkoneksikan pada kesehatan fisik dan mental, tulisan yang mengungkapkan pengalaman traumatis seseorang mengenai emosi tersembunyi untuk menjernihkan pikiran serta mendapatkan wawasan sehingga dapat menyelesaikan masalah atau trauma. Menulis ekspresif yang dimaksud adalah sebenar-benarnya menulis, bukan mengetik. Dengan kata lain ialah menulis tangan, dimana menulis ekspresif merupakan aktivitas yang membutuhkan keterampilan untuk merasakan pena dan kertas, kemudian menggerakannya, mengimplementasikan bayangan tulisan di otak ke tangan, serta mengasah keterampilan gerak dari perintah otak. Tulisan tangan adalah hasil dari Gerakan singular tubuh, berbeda dengan mengetik. (Imawati, 2013, p. 28).

Berdasarkan pemaparan di atas terkait definisi mengenai menulis ekspresif, dapat disimpulkan bahwa menulis ekspresif adalah kegiatan menulis dimana individu mengeksplorasi pikiran, trauma, atau masalah, emosi

atau perasaan dengan tujuan untuk memperoleh wawasan dan menjernihkan pikiran agar individu dapat mengatasi masalahnya. Sejatinya, konsep dasar dari menulis ekspresif adalah ketika seseorang mengubah pikiran serta perasaan mereka mengenai hal yang bersifat pribadi, pengalaman yang menggusarkan atau tidak menyenangkan, hingga kejadian traumatis yang dituangkan melalui tulisan tangan.

2. Manfaat Menulis Ekspresif

Menurut Pennebaker melalui menulis ekspresif, individu dapat mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan meredakan ketegangan serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah. Sedangkan Stewart mengatakan bahwa melalui menulis ekspresif dapat meningkatkan kesehatan baik mental maupun fisik pada orang dan telah dimanfaatkan bagi remaja dalam upaya untuk mengatasi tekanan hidup atau permasalahannya. Teknik ini diyakini mampu mengungkap atau menggambarkan pengalaman hidup penulis pada masa lalu, sekarang, atau masa depan. Melalui teknik menulis ekspresif, gambaran-gambaran tentang pengalaman hidup seseorang dapat terungkap melalui tulisan-tulisan yang dibuat (Nadia, 2017, p. 102).

Senada dengan Pontoski, menulis ekspresif merupakan sebuah pengungkapan emosi, pengungkapan pengalaman dari peristiwa traumatis atau kurang menyenangkan dianggap untuk membantu orang mengatur, menghadapi, dan membuat makna keluar dari pengalaman, akhirnya mengarahkan mereka mengatasi pengalaman tersebut (Herlan, 2019, p. 22). Farida Harahap mengemukakan manfaat menulis ekspresif adalah sebagai berikut:

- a. Mengeksternalisasi masalah, sehingga individu dapat mengekspresikan emosinya secara tepat, meningkatkan *insight*, mengurangi munculnya gejala-gejala negatif.
- b. Meningkatkan motivasi untuk berubah, melalui tulisan individu dapat belajar menganalisis kesalahan sehingga individu memiliki motivasi untuk berubah menjadi individu yang lebih baik.
- c. Mengurangi rasa frustrasi karena keinginan yang tak terpenuhi atau tidak tercapai. Individu dapat mencurahkan perasaan negatifnya melalui tulisan

agar individu memiliki emosi positif, berpikir rasional, dapat berkatarsis, dan meredakan perasaan individu.

- d. Refleksi diri. Individu mengalami proses merenung, menganalisis tulisannya sehingga individu dapat melihat apa yang sedang terjadi dalam dirinya dan memperbaiki dirinya menjadi lebih baik (Harahap, 2012, p. 4).

3. Bentuk-bentuk Menulis Ekspresif

Menulis ekspresif dapat berupa tulisan yang beraneka ragam antara lain yaitu puisi, buku harian, menulis cerita, lirik lagu, surat, otobiografi dan sebagainya. Selain itu menurut Adam mengemukakan berbagai istilah terkait dengan bentuk dalam menulis ekspersif, yaitu antara lain:

- a. *Journal therapy* (terapi jurnal), ialah katarsis dan refleksi secara mendalam dan penuh tujuan terapeutik
- b. *Therapeutic writing* (terapi menulis), ialah partisipasi secara terus menerus dan observasi perjalanan hidup yang telah dialami seperti trauma, hikmah, pertanyaan, kekecewaan, rasa senang untuk mendorong timbulnya pemahaman, *insight*, penerimaan, dan pertumbuhan diri.
- c. *Chatartic writing* (menulis katarsis), ialah berfokus pada ekspresi kesadaran afeksi yang tinggi dan eksternalisasi perasaaan dalam bahasa dan tulisan.
- d. *Reflective writing* (menulis refleksi), ialah meningkatkan pengamatan diri, meningkatkan kesadaran adanya ketidaksinambungan pikiran dengan tubuh, internal dan eksternal, pikiran dengan perasaan, atau harapan dengan hasil (Harahap, 2012, p. 5).

Berdasarkan pemaparan di atas, bentuk menulis ekspresif dalam penelitian ini adalah menulis bebas yang berdasarkan tema penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti. Hal ini bertujuan agar informan yang diteliti secara bebas mengekspresikan perasaannya, pikirannya, gagasan atau ide, atau menulis pengalaman yang berkaitan dengan tema, serta membuat informan menjadi lebih terbuka.

4. Mekanisme Menulis Ekspresif

Teknik ini dapat diterapkan pada semua usia, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga pasangan suami istri. Serta dapat digunakan

secara individual atau kelompok. Setiap kasus memiliki tingkat permasalahan yang berbeda, oleh karenanya penggunaan pola serta durasi menulis yang berbeda pula. Pada umumnya proses menulis ekspresif membutuhkan waktu 15-35 menit. Adapun tahapan menulis ekspresif menurut Hynes dan Thompson dibagi menjadi empat tahapan, yaitu:

a. *Recognition* atau *Initial Write*

Sebagai pembuka, tahapan ini meliputi kegiatan membangun kenyamanan sekaligus juga menulis. Proses ini dapat dimulai dengan pemanasan gerak sederhana atau memutar musik instrumental. Tahapan ini guna membuka imajinasi, memfokuskan pikiran, relaksasi atau menghilangkan ketakutan pada diri individu, serta mengevaluasi kondisi perasaan serta konsentrasi individu. Individu diberi kesempatan untuk menulis bebas kata-kata, frase, atau mengungkapkan hal lain yang muncul dalam pikiran tanpa perencanaan dan arahan.

b. *Examination* atau *Exercise Write*

Pada tahapan ini guna mengeksplorasi reaksi individu terhadap suatu situasi tertentu. Dalam tahapan ini proses menulis dilakukan. Waktu yang diberikan untuk menulis bervariasi, sekitar 15-45 menit setiap sesi. Jumlah pertemuan berkisar 3-5 sesi dalam seminggu secara berturut-turut atau sesuai kebutuhan. Setelah menulis, individu juga diberi kesempatan untuk membaca kembali dan menyempurnakan tulisannya. Cakupan topik menulis dapat berupa peristiwa emosional atau peristiwa spesifik yang dialami olehnya. Bahkan topik menulis tidak hanya berkaitan dengan masa lalu, tetapi juga mengenai masa kini atau masa depan.

c. *Feedback*

Ini adalah tahapan sarana refleksi yang mendorong untuk memperoleh kesadaran baru akan perubahan perilaku serta membuat individu memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dirinya. Tulisan yang telah dibuat individu dapat dibaca, direfleksikan, dikembangkan atau disempurnakan, serta didiskusikan bersama dengan orang lain yang dipercayainya. Hal pokok yang dapat digali pada tahapan ini adalah bagaimana perasaan individu tersebut saat menyelesaikan pengetahuan baru kemudian diaplikasikan dan berlanjut pada kesepakatan antara klien

dengan peneliti, atau perubahan pmikiran/perilaku yng akan dilakukannya dikemudian hari.

d. *Application to the self*

Ini adlah tahapan akhir, tahap ini berupaya mendorong individu untuk mengaplikasikan pengetahuan barunya ke dalam kehidupan sehari-harinya. Konselor atau terapis membantu individu mengintegrasikan apa yang mesti diubah, diperbaiki, dan mana yang perlu dipertahankan. Selain itu juga dilakukan refleksi tentang manfaat menulis bagi klien. Konselor juga menanyakan apakah klien merasakan ketidaknyamanan atau bantuan tambahan untuk mengatasi masalah sebagai akibat dari proses menulis (Susanty, 2013, p. 121).

D. Bimbingan Konseling Islam

1. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Sayekti Pujosuwanro mengartikan bimbingan sebagai bantuan yang diberikan oleh seorang pembimbing kepada individu atau kelompok individu, dari semua jenis dan umur baik yang telah memiliki masalah maupun yang belum guna mencegah atau mengatasi kesulitan hidupnya agar individu atau sekelompok individu itu memahami dan mengerti dirinya serta mampu membuat keputusan sendiri dalam menghadapi masalah sesuai kemampuannya, sehingga tercapai kebahagiaan hidup sebagai makhluk individu maupun makhluk sosial (Umrjana, 2016, p. 180)

Rochman Natawidjaja mendefinisikan bimbingan sebagai proses pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan secara berkesinambungan, supaya individu tersebut dapat memahami dirinya, sehingga ia sanggup mengarahkan dirinya dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan dan keadaan lingkungan sekolah, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya (Tarmidzi, 2018, p. 17).

Sedangkan Winkel mengemukakan bahwa bimbingan adalah pmeberian informasii yang berupa pnyajian pengetahuan yang dpat digunakan untuk mengambli suwatu keputusan. Atau meberikan nasehat serta mengarahkan pada suatu tujuan. (innote)

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan secara berkesinambungan untuk membina,

membangun, mengembangkan, serta membantu seseorang atau kelompok orang agar dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki agar membuat pilihan-pilihan secara bijaksana dalam penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan hidup.

Shertzer dan Stone (1980) mengemukakan bahwa *Counseling is an interaction process that facilitates meaningful understanding of self and environment and result in the establishment, and or clarification of goals and values for future behavior*. Berpijak pada definisi di atas, Shertzer dan Stone memandang konseling sebagai proses interaksi dengan memberikan berbagai fasilitas atau kemudahan untuk membentuk pemahaman bermakna terhadap diri dan lingkungan individu, menghasilkan keteguhan pendirian dan atau kejelasan tujuan-tujuan yang akan dicapai serta nilai-nilai yang dianut untuk dicerminkan pada perilaku di masa datang (Kibtiyah, 2017, p. 10).

Harold Pepinsky menyebutkan bahwa konseling juga merupakan proses hubungan antara satu orang dengan orang lain. Seseorang yang memiliki masalah dan tidak mampu mengatasi masalahnya sendiri yaitu klien, sedangkan orang yang profesional, terlatih dan berpengalaman serta memiliki kualitas dalam membantu orang lain disebut konselor. Di samping itu, dalam proses konseling konselor harus mampu memberikan fasilitas yang memadai untuk klien agar mampu mengubah perilaku atau teratasinya masalah dengan mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki klien (Nihayah, 2019, p. 93).

Bimo Walgito mengemukakan bahwa konseling merupakan bantuan yang diberikan kepada individu untuk menyelesaikan masalah kehidupan dengan wawancara dan cara yang sesuai dengan kehidupan kesejahteraan individunya. Sedangkan menurut Carl Rogers, konseling merupakan hubungan terapi dengan klien yang bertujuan untuk melakukan perubahan diri pada pihak klien (Nihayah, 2019, p. 94).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah proses pemberian bantuan berupa interaksi atau wawancara yang dilakukan oleh seorang ahli secara terus menerus dan terarah kepada individu yang sedang mengalami masalah, agar individu tersebut dapat mengatasi permasalahannya dan menjalankan fungsi kehidupan lebih wajar serta positif.

Bimbingan konseling dalam konsep Islam adalah memberikan layanan bantuan kepada seseorang yang mengalami masalah melalui cara yang baik

untuk menumbuhkan kesadaran akan perbuatan dosa yang dilakukan dan memohon ampunan kepada Allah dan berjanji tidak akan mengulangi lagi, karena pada dasarnya masalah yang dialami manusia disebabkan oleh perbuatan manusia itu sendiri. Menumbuh kembangkan kesadaran untuk dekat kepada Allah dengan penuh kesungguhan, dzikrullah, beramal shaleh, ikhlas serta menjalani semua perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya (Kibtyah, 2015, p. 64).

Menurut Sutoyo, bimbingan konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah atau kembali kepada fitrah, dengan cara memperdayakan iman, akal, dan kemampuan yang dikaruniakan oleh Allah. Dengan demikian bimbingan konseling Islam adalah aktivitas yang bersifat membantu, dikatakan membantu karena pada hakekatnya individu sendirilah yang harus aktif belajar dan memahami hidup sesuai dengan tuntunan Allah agar mereka selamat dunia dan akhirat (Kibtyah, 2015, p. 65).

Bimbingan konseling Islam merupakan upaya pemberian bantuan kepada individu agar memiliki kesadaran sebagai hamba dan khalifah Allah yang bertanggung jawab atas dasar norma yang bersumber dari al-Quran dan as-Sunnah untuk mewujudkan kesejahteraan hidup, baik secara fisik-jasmaniah maupun psikis-ruhaniah dan memiliki komitmen beragama (keimanan, keIslaman, dan keihlanan) yang termanifestasikan dalam kehidupan sehari-hari, menuju kebahagiaan di dunia maupun di akhirat kelak dengan senantiasa mengaharap ridho Allah SWT (Hikmawati, 2015, p. 56).

Senada dengan pendapat yang dikemukakan oleh Amin, bahwa bimbingan konseling Islam adalah proses pemberian bantuan terarah, terus menerus, dan sistematis kepada setiap individu agar dapat mengembangkan potensi fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasi nilai-nilai yang terkandung dalam al-Quran dan Hadits ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dan sesuai tuntunan al-Quran dan Hadits Rasulullah (Amin, 2010, p. 23). Sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran surat Al-Maidah ayat 2 yang artinya:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh Allah sangat berat siksa-Nya.”

Berdasarkan uraian dan pemaparan dari beberapa tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan yang diberikan kepada seseorang yang sedang bermasalah secara *face to face*, sistematis, dan berkelanjutan dengan tujuan untuk mengembangkan segala potensi yang dimiliki klien agar mampu menghadapi masalah secara mandiri sesuai dengan ajaran agama Islam, menuju kebahagiaan di dunia maupun di akhirat kelak dengan senantiasa mengharap ridho Allah SWT.

2. Tujuan Bimbingan Konseling Islam

Tujuan bimbingan Islam tidak banyak berbeda dengan tujuan bimbingan konseling (versi barat), yaitu sama-sama memberikan bimbingan pada klien serta membantu klien untuk keluar dari permasalahan, namun perbedaannya terletak pada tujuan akhir. Dimana tujuan akhir yang dicapai bimbingan konseling umum (versi barat) adalah untuk mendapatkan kebahagiaan duniawi semata, sedangkan tujuan akhir bimbingan konseling Islam adalah untuk mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat (Syukur, 2009, p. 66).

Basit mengemukakan tujuan bimbingan konseling Islam adalah membantu klien agar dia memiliki pengetahuan tentang posisi dirinya dan memiliki keberanian mengambil keputusan untuk melakukan suatu perbuatan yang dipandang baik, benar dan bermanfaat untuk kehidupannya di dunia dan untuk kepentingannya di akhirat (Abdul, 2017, p. 11). Dengan demikian, bimbingan konseling Islam bertujuan untuk membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mendapatkan keselarasan dan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat.

3. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

Menurut Aswadi, bimbingan konseling Islam terbagi menjadi empat fungsi, ialah sebagai berikut:

- a. Fungsi preventif (pencegahan), yaitu usaha untuk menghindari segala sesuatu yang tidak baik atau menjauhkan diri dari larangan Allah. Fungsi preventif diharapkan dapat membantu konseli dalam mengantisipasi berbagai kemungkinan timbulnya masalah dan berupaya untuk

mencegahnya, supaya konseli tidak mengalami masalah dalam kehidupannya (seperti mencegah konseli dari mengonsumsi minuman beralkohol, karena dapat merusak akal dan kesehatan).

- b. Fungsi kuratif, yaitu membantu konseli memecahkan masalah yang sedang dihadapinya.
- c. Fungsi preservatif (perbaikan), yaitu membantu mengatasi suatu perbuatan yang semula tidak baik atau sudah terlanjur terjerumus ke dalam kemaksiatan agar menjadi baik dan kebaikan tersebut bertahan lama atau tidak menimbulkan masalah kembali.
- d. Fungsi developmental (pengembangan), yaitu membantu individu agar dapat mengembangkan potensi dirinya (fisik, intelektual, emosi, sosial, dan moral-spiritual) secara optimal melalui berbagai aktivitas yang positif dan membangun guna meningkatkan prestasi serta bakatnya. Selain itu juga membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi serta kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah bagi konseli (Aswadi, 2009, p. 16).

Jika diperhatikan fungsi bimbingan konseling Islam yang telah diuraikan di atas, maka fungsi tersebut tidak banyak berbeda dengan implementasi yang telah dilakukan Rasulullah di antaranya yaitu:

- a. Menyeru untuk berbuat baik (preservatif atau perbaikan)
- b. Mencegah dari kemungkar (preventif atau pencegahan)
- c. Menunjukkan jalan yang lurus (kuratif)
- d. Beriman kepada Allah (developmental)

Keempat hal tersebut dapat dilakukan oleh seluruh umat Islam untuk menyampaikan kepada orang lain. Tidak hanya Rasulullah kepada umatnya, namu juga bisa dilakukan konselor kepada kliennya. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Quran surat Ali Imran ayat 110:

كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ

Artinya: “Kamu (umat Islam) adalah umat terbaik yang dilahirkan untuk manusia, (karena kamu) menyuruh (berbuat) yang makruf, dan mencegah dari yang mungkar, dan beriman kepada Allah.”

Berdasarkan ayat di atas bahwa fungsi bimbingan konseling sudah berlandaskan Al-Quran, yaitu sama-sama berusaha membebaskan umat dari kemaksiatan dan problem, mengajak berbuat yang baik dan menunjukkan komitmen mematuhi aturan serta norma agama (beriman kepada Allah) (Lubis, 2015, p. 142).

BAB III
COPING STRES AKADEMIK MAHASISWA S.1 UIN WALISONGO
MELALUI MENULIS EKSPRESIF

A. Profil UIN Walisongo Semarang

1. Sejarah UIN Walisongo

Universitas Islam Negeri Walisongo atau yang biasa disingkat UIN Walisongo merupakan sebuah Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri yang terletak di Kota Semarang, Provinsi Jawa Tengah, yang terbagi kedalam 3 wilayah utama kampus yaitu Kampus 1 di Jalan Walisongo no.3-5 Semarang, 300 meter dari wilayah kampus 1 berdiri Kampus 2 di Jalan Prof. Dr. Hamka Ngaliyan Semarang, kemudian dari wilayah kampus 2 berkisar 500 meter terdapat Kampus 3 di Jalan Prof. Dr. Hamka, Ngaliyan, Semarang.

UIN Walisongo memiliki delapan fakultas dan program pascasarjana. Delapan fakultas tersebut terdiri dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Syari'ah dan Hukum, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Ushuluddin dan Humaniora, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, serta Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Berikut adalah daftar tabel fakultas dan jurusan UIN Walisongo Semarang.

Table 1. Fakultas dan Jurusan Program Sarjana (S.1) dan Diploma (D.3)
 UIN Walisongo Semarang

No	Fakultas	Jurusan
1	Fakultas Syari'ah dan Hukum	Hukum Keluarga
		Hukum Pidana Islam
		Hukum Ekonomi Syariah
		Ilmu Falak
		Ilmu Hukum
2	Fakultas Ushuluddin dan Humaniora	Ilmu Al-Quran dan Tafsir
		Aqidah dan Filsafat Islam
		Tasawuf dan Psikoterapi
		Studi Agama-Agama
		Ilmu Seni dan Arsitektur Islam

3	Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan	Pendidikan Agama Islam
		Pendidikan Bahasa Arab
		Manajemen Pendidikan Islam
		Pendidikan Bahasa Inggris
		Pendidikan Guru MI
		Pendidikan Guru RA
		Pendidikan Profesi Guru
4	Fakultas Dakwah dan Komunikasi	Komunikasi dan Penyiaran Islam
		Bimbingan dan Penyuluhan Islam
		Manajemen Dakwah
		Pengembangan Masyarakat Islam
		Manajemen Haji dan Umrah
5	Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam	D.3 Perbankan Syariah
		Ekonomi Islam
		Akuntansi Syariah
		S.1 Perbankan Syariah
		Manajemen
6	Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	Ilmu Politik
		Sosiologi
7	Fakultas Psikologi dan Kesehatan	Psikologi
		Gizi
8	Fakultas Sains dan Teknologi	Biologi
		Fisika
		Kimia
		Matematika
		Pendidikan Matematika
		Pendidikan Fisika

		Pendidikan Kimia
		Pendidikan Biologi
		Teknologi Informasi

UIN Walisongo dulu bernama IAIN Walisongo yang diresmikan pada tanggal 6 April 1970 melalui Keputusan Menteri Agama RI (KH. M. Dachlan) No. 30 dan 31 tahun 1970. Pada awal berdirinya, Perguruan Tinggi Agama Islam ini memiliki 5 fakultas yang tersebar di berbagai kota di Jawa Tengah, yakni Fakultas Dakwah di Semarang, Fakultas Syari'ah di Bumiayu, Fakultas Syari'ah di Demak, Fakultas Ushuluddin di Kudus dan Fakultas Tarbiyah di Salatiga. Namun, ide dan upaya perintisannya telah dilakukan sejak tahun 1963, melalui pendirian fakultas-fakultas Agama Islam di beberapa daerah tersebut yang dilakukan secara sporadis oleh para ulama sebagai representasi pemimpin agama dan para birokrat santri.

Pada masa awal pendirian, kantor kesekretariat panitia pendiri IAIN Walisongo berpindah-pindah dari satu tempat ke tempat lain. Pada mulanya kantor sekretariat bertempat di Jl. Seroja No. 9, kemudian pindah ke Jl. Yudistrio No. 20 dan terakhir bertempat di Jl. Setiabudi No. 93-95 Semarang, setelah IAIN Walisongo Jawa Tengah diresmikan penegriannya pada tanggal 6 April 1970, kantor sekretariat menempati salah satu ruangan pada Kantor Perwakilan Departemen Agama Propinsi Jawa Tengah.

IAIN Walisongo bertransformasi menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo sejak 19 Desember 2014 bersamaan dengan dua UIN yang lain, yaitu UIN Palembang dan UIN Sumut. Peresmian dan penandatanganan prasasti dilakukan oleh Presiden Joko Widodo di Istana Merdeka.

Keberadaan UIN Walisongo pada awalnya tidak dapat dipisahkan dari kebutuhan masyarakat santri di Jawa Tengah akan terselenggaranya lembaga pendidikan tinggi yang menjadi wadah pendidikan pasca pesantren. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa Jawa Tengah adalah daerah yang memiliki basis pesantren yang sangat besar. Dengan demikian di satu sisi lembaga pendidikan tinggi ini harus mampu memposisikan diri sebagai penerus tradisi pesantren, sementara di sisi lain ia harus memerankan diri sebagai lembaga pendidikan tinggi yang melakukan diseminasi keilmuan, sebagaimana layaknya perguruan tinggi.

2. Visi, Misi, dan Tujuan UIN Walisongo

Adapun visi, misi, dan tujuan UIN Walisongo Semarang adalah sebagai berikut:

Visi: “Universitas Islam Riset Terdepan Berbasis pada Kesatuan Ilmu Pengetahuan untuk Kemanusiaan dan Peradaban pada Tahun 2038”.

Misi:

- a. Menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran IPTEKS berbasis kesatuan ilmu pengetahuan untuk menghasilkan lulusan professional dan berakhlak al-karimah.
- b. Meningkatkan kualitas penelitian untuk kepentingan Islam, ilmu, dan masyarakat.
- c. Menyelenggarakan pengabdian yang bermanfaat untuk pengembangan masyarakat.
- d. Menggali, mengembangkan dan menerapkan nilai-nilai kearifan lokal.
- e. Mengembangkan kerjasama dengan berbagai lembaga dalam skala regional, nasional, dan internasional.
- f. Mewujudkan tata pengelolaan kelembagaan professional berstandar internasional.

Tujuan:

- a. Melahirkan lulusan yang memiliki kapasitas akademik dan professional dengan keluhuran budi yang mampu menerapkan dan mengembangkan kesatuan ilmu pengetahuan.
- b. Mengembangkan riset dan pengabdian kepada masyarakat yang kontributif bagi peningkatan kualitas kehidupan masyarakat dalam beragama, berbangsa dan bernegara.

B. Gambaran Umum Stres Akademik Mahasiswa S.1 UIN Walisongo Semarang

Sebelum memasuki pembahasan mengenai bagaimana *coping* stres akademik mahasiswa melalui menulis ekspresif, maka perlu dibahas terlebih dahulu mengenai gambaran umum terkait data maupun kondisi mahasiswa yang mengalami stres akademik. Dalam hal ini, peneliti melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik di UIN Walisongo Semarang.

Mahasiswa merupakan salah satu individu yang rentan mengalami stres terutama stres yang disebabkan oleh kehidupan yang terkait dengan pendidikan atau biasa disebut dengan stres akademik. Factor penyebab atau sumber stres akademik

juga beraneka ragam, salah satunya adalah dari lingkungan keluarga seperti tuntutan dari orang tua untuk berkuliah pada prodi serta kampus pilihan mereka. Hal ini sebagaimana diungkapkan oleh Saudara EV yang merupakan mahasiswa Angkatan 2019 prodi Hukum Keluarga Islam dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, ia mengatakan bahwa:

“Aslinya karena tuntutan dari orang tua yang pengen kalau aku masuk jurusan HKI ini. Dan kemarin sempet gagal masuk PTN impian, tapi mereka kekeh gak boleh kalau aku kuliah di swasta. Akhirnya disuruh masuk UIN eh ternyata lolos. Padahal dulu sempet gap year karena ngebet masuk jurusan bahasa atau sastra indo tapi tetep aja gak boleh. Sebenarnya ya sedih dan bebah sih mbak.”

(Wawancara dengan EV pada 2 Desember 2021)

Serupa dengan pemaparan dari Saudara YF yang merupakan mahasiswa angkatan 2017 prodi Ekonomi Islam dalam sebuah sesi wawancara Bersama peneliti, bahwa:

“Ya kalo boleh jujur impianku tuh masuk jurusan seni rupa di kampus Jogja, tapi kata orang tua mau jadi apa kalo masuk seni. Agak sakit hati jane, tapi wes lah nurut aja daripada debat males. Masuk di sini juga semua arahan dari ortuku.”

(Wawancara dengan YF pada 2 Desember 2021)

Sedangkan Saudara JN yang merupakan mahasiswa angkatan 2018 prodi Ilmu Hukum mengatakan dalam sebuah sesi wawancara bahwa:

“Biasalah ya mbak, jurusan sekarang sih aku ga masalah. Cuma ya dulu sempet ada pressure dari orang tua harus kuliah dan kanan kiri lagi heboh masuk ke hukum. Katanya yang penting hukum dan setelah lulus dijanjiiin udah ada channel yawes gas.”

(Wawancara dengan JN pada 2 Desember 2021)

Sumber stres akademik dari tuntutan orang tua ternyata juga dirasakan oleh Saudari AA yang merupakan mahasiswi angkatan 2019 prodi sosiologi, ia mengatakan bahwa:

“Keluarga ku tuh rata-rata kuliah di jurusan berbau social gitu kak. Dan nasib aku kok ga ketrima di kampus impian jurusan seni music yaudah dipaksa masuk negeri yang gak mahal kaya swasta, daftar lah ke sini.”

(Wawancara dengan AA pada 3 Desember 2021)

Sedikit berbeda dengan Saudari NA dan Saudara NE, mereka mengungkapkan dalam sebuah sesi wawancara bersama peneliti bahwa prodi yang saai ini mereka jalani adalah atas dasar pilihan mereka, namun untuk berkuliah di UIN Walisongo

merupakan permintaan dari orang tua. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Saudari NA mahasiswa angkatan 2020 prodi Pendidikan Bahasa Inggris, bahwa:

“Dari SMA saya suka sama bahasa Inggris dan dunia kesehatan kak. Dulu sempet daftar juga di Poltekes Semarang dan lolos. Eh tapi bimbang karena mikir jurusan yang prospek kerja kedepannya lebih besar dan dalam hati juga prefer di Poltekes sih hehe, tapi orang tua gak mau jauh dari aku kak makanya disuruh milih UIN Walisongo deh. Mau gak mau ya nurut aja deh daripada makin pusing.”

(Wawancara dengan NA pada 3 Desember 2021)

Hal yang dirasakan NA serupa dengan apa yang dialami oleh NE yang merupakan mahasiswa Angkatan 2017 prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam, ia mengatakan dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, bahwa:

“Pas kelas 3 SMA dari guru BK pasti ada sesi sosialisai tentang perkuliahan termasuk soal jurusan kan. Nah terus alumni SMA yang lanjut kuliah juga pasti ngadain expo kampus, aku emang udah tertarik ambil psikologi, konseling, komunikasi, sama HI. Ternyata otak ku gak mampu haha sedangkan di satu sisi orang tua pengen aku di lingkungan agama biar soleh katanya hehe. Yaudah diarahin dan cukup maksa sih buat masukin aku ke kampus ini hehe. Sedih, takut, plus beban karna aku dari dulu sekolah negeri ga punya basic ilmu agama.”

(Wawancara dengan NE pada 3 Desember 2021)

Tekanan yang berasal dari lingkungan keluarga juga dirasakan oleh Saudari RH yang merupakan mahasiswi angkatan 2018 prodi psikologi dalam sebuah sesi wawancara dengan peneliti bahwa:

“Gimana ya. Orang tua tuh maksain aku buat masuk ke kampus dan jurusan yang bergengsi. Terpandang gitu lah. Salah satunya ya jurusan psikologi. Mbak tau sendiri itu kan jurusan favorite apalagi dikampus ternama jelas saingannya banyak. Nah aku udah nawarin opsi oke aku bisa masuk kampus ternama itu cuma dengan jurusan lain tapi mereka gamau yauda. Terlalu maksain buat masuk jurusan psikologi ternyata sana sini ga ketrима ya akhirnya jadi gini.”

(Wawancara dengan RH pada 3 Desember 2021)

Selain itu ada Saudari AC yang merupakan mahasiswi angkatan 2020 prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam mengatakan bahwa:

“Kata bapak ibuk tuh jurusan apa aja boleh asal bersedia tanggung jawab dan yang penting negeri. Aku kan emang seneng sama komunikasi atau broadcasting itu. Tapi haduhh banyak peminat yauda emang rejekinya di sini meskipun aku bukan dari sekolah Islam. Cukup tegang dan tertekan sih.”

(Wawancara dengan AC pada 3 Desember 2021)

Delapan penjelasan di atas juga didukung oleh tujuh informan lainnya. Sebagaimana yang dipaparkan dalam sebuah sesi wawancara yang dilakukan oleh peneliti, Saudara YS mahasiswa angkatan 2019 prodi Pendidikan Agama Islam menjelaskan bahwa:

“Sebenarnya jurusan saat ini gak linear dengan jurusan saya sewaktu di SMA, mbak. Dulu kan dari jurusan IPS, nah jurusan PAI itu kemauan dan anjuran dari orang tua. Kalau soal kuliah di UIN Walisongo, karena saya gak lolos SNM maupun SBMPTN dan punya keinginan untuk tetap kuliah di PTN yah akhirnya juga diarahkan orang tua untuk mendaftar di sini mbak, begitu. Asline yo gak mau dan cukup berat mbak kuliah dengan jurusanku yang sekarang”

(Wawancara dengan YS pada 4 Desember 2021)

Ada pun Saudari AR yang merupakan mahasiswa angkatan 2019 prodi ilmu politik mengungkapkan dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, bahwa:

“Bapakku tuh orang partai kak, anggota dewan lah istilahnya. Nah terobsesi kalo aku juga harus ngikutin jejaknya. Huh actually ya aku udah ketrima di broadcasting UDINUS dan beasiswa pula kak, kurang enak apa. Intinya ini paksaan bapakku sih, katanya biar balance juga ada ilmu dunia sama agama makanya disuruh daftar ke sini”.

(Wawancara dengan AR pada 4 Desember 2021)

Senada dengan yang dijelaskan oleh Saudari DT mahasiswa angkatan 2019 prodi psikologi dalam wawancara bersama peneliti bahwa:

“Jujur aku gak punya keinginan kuliah sih kak. Alhamdulillah kan akua da online shop dan itu udah lumayan banget buat menuhin keseharian aku aku sendiri dari jaman SMA. Tadinya mau kerja ternyata gak boleh karena kakakku semua pada kuliah yaudah daftar lah ke sini. Dari jurusan sampe kampus tuh ya ortu yang nyuruh.”

(Wawancara dengan DT pada 4 Desember 2021)

Saudari PI mahasiswa angkatan 2018 prodi matematika juga mengeluhkan hal yang sama terkait sumber stres akademik yang ia rasakan adalah dari tuntutan orang tuanya. Hal ini sebagaimana dipaparkannya dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, bahwa:

“Karena dari SD tuh aku emang unggul di matematika dan sering juara kalo ada lomba matematika kak. Ya tertarik dan bisa MTK tapi bukan berarti kuliah juga harus di jurusan yang itu itu mulu dong. Anggepan plus paksaan orang tua ya aku harus masuk jurusan ini atau akuntansi gitu, tapi tau sendiri lah ya kak di PTN sebelah saingannya lebih hebat eh taunya aku lolos di sini yauda deh.”

(Wawancara dengan PI pada 4 Desember 2021)

Sedangkan Saudari KL mahasiswa angkatan 2019 prodi ilmu politik mengatakan kepada peneliti dalam sebuah sesi wawancara, bahwa:

“Ya gitu mbak, intinya aku bisa ada di sini karena disuruh dan kewajiban dari orang tua. Sebenernya yo gak mau karena aku punya pikiran dan kepinginan sendiri. Capek tiap hari debat terus yawes tak turutin aja, beban banget sih asli.”

(Wawancara dengan KL pada 4 Desember 2021)

TN merupakan mahasiswa angkatan 2020 prodi perbankan syariah mengemukakan dalam sebuah sesi wawancara bersama peneliti bahwa:

“Keluarga ngeliat dua kakakku sukses di dunia bank gitu. Emang gak maksa sih tapi giring opini terus buat ngambil jurusan yang sama kaya mereka. Tapi lama lama jengak juga kupingku, akhire ya tak turuti. Sebenernya pengen kerja aja sih daripada kuliah.”

(Wawancara dengan TN pada 4 Desember 2021)

Sedangkan CH yang merupakan mahasiswa angkatan 2017 prodi kimia merasakan hal yang tidak jauh berbeda dengan informan di atas, dalam sebuah sesi wawancara ia mengatakan bahwa:

“Eumm ortu sih pengennya jurusan yang bisa buat kerja ke mana aja gitu mbak. Formal informal, sekolah non sekolah, perusahaan atau pabrik gitu. Jadi tenaga pengajar bisa atau di luar itu bisa, mereka pikirnya gitu. Aku dulu SMA kan IPA, yauda ortu nyuruh yang berhubungan sama itu. Aslinya ya beban sih mbak.”

(Wawancara dengan CH pada 4 Desember 2021)

Stres akademik yang dialami oleh 15 informan tidak hanya disebabkan oleh factor tuntutan dari orang tua masing-masing, namun juga masih terdapat factor lain seperti tugas serta materi dalam perkuliahan yang tentunya lebih berbobot dibandingkan saat mereka berada di bangku SMA dulu dan sarana prasarana pendidikan yang kurang memadai. Penjelasan tersebut diungkapkan dalam sesi wawancara yang peneliti lakukan, Saudara EV mengatakan bahwa:

“Sebenernya selain harapan dari orang tua yang musti saya jalani, ada karena materi baru dan banyak, sedangkan pengetahuanku gak sejalur, terus sarana prasarana belajar yang kurang mendukung. Beberapa kali pernah dapet kelas yang panas banget mbak, terus sarana pendukung buat kuliah kayak LCD, atau spidol itu ya banyak kendala alias zonk. Apalagi kan ini ada peralihan dari belajar tatap muka ke daring. Kalo aku kebiasaan dan lebih nyaman nyari sumber referensi di perpustakaan eh tutup kan. Terus standar nilai yang cukup tinggi, metode mengajar dosen yang cepet tuh lho mbak jadi kadang sulit dipahami.”

(Wawancara dengan EV pada 2 Desember 2021)

Saudara YF juga mengalami hal serupa yang ia paparkan dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, YF mengatakan bahwa:

“Pastinya materi dalam mata kuliah tuh cukup buat pressure ke aku sih. Bayangin aja udah banyak belajar sekaligus praktek soal seni rupa eh tau tau masuk ke jurusan ekonomi islam apa gak anjlok tuh bedanya. Ya jujur sarana prasarana di sini engga banget. Toiletnya haduh kotor, air gak lancar, kadang dapet kelas yang isiannya usang mbek panas sisan.”

(Wawancara dengan YF pada 2 Desember 2021)

Serupa dengan AA, ia cukup mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan materi perkuliahan saat ini. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh AA dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, ia mengungkapkan bahwa:

“Kalo materi tekan social gitu oke lah masih bisa aku handle, tapi kalo materi yang berbau agama tuh kak udah deh hampir nyerah aku rasanya. Ya gimana aku tertariknya sama dunia seni musik.”

(Wawancara dengan AA pada 3 Desember 2021)

Ketiga pendapat dari informan di atas juga didukung oleh informan NA, bahwa ia juga mengalami kesulitan dalam memahami materi serta beberapa dosen yang memiliki tipe gaya atau cara mengajar secara cepat. Saudari NA menjelaskan dalam sebuah sesi wawancara yang dilakukan oleh peneliti bahwa:

“Itu ya kak, jujur banyak sih faktornya. Dari mulai cara ngajar dosen yang selalu cepet, kakak juga tau sendiri lah ya, kita sebagai mahasiswa dituntut untuk mandiri dalam belajar karena kan ya beda dari masa sekolah dulu. Ada beberapa materi yang baru pertama saya temui dan harus secepatnya paham kak. Sama tertekan juga karena nilai harus stabil.”

(Wawancara dengan NA pada 3 Desember 2021)

Senada dengan penjelasan yang dikatakan oleh Saudara NE, ia juga mengalami kesulitan terhadap banyaknya materi agama dalam perkuliahan dan seringkali menemui sarana prasarana perkuliahan yang tidak mendukung. Dalam sebuah sesi wawancara bersama peneliti, NE mengungkapkan bahwa:

“Pasti ya kalo materi mah tetep ada kesulitan apalagi mata kuliah agama tuh ya Allah ampuni hamba karna bener-bener buta banget dan pengen nangis aslinya. Sulit. Belum lagi sering dapat kelas yang panas, kamar mandi airnya mati terus. AC bocor, jujur itu ganggu banget sih.”

(Wawancara dengan NE pada 3 Desember 2021)

Kelima pendapat di atas juga dirasakan oleh YS, dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, YS mengungkapkan bahwa:

“Ya itu mbak, pendidikan saat ini gak sejahur dengan masa SMA saya dulu. Lalu dari keluarga, keinginan mereka yang harus saya penuhi, terus materi agama yang banyak sedangkan saya dari sekolah umum, ditambah pengetahuan agama yang saya miliki sangat sedikit mbak. Rasanya awam bertemu dengan materi itu apalagi ada kuliah bahasa arab. Beda banget bobot materi yang diajarkan dibangku kuliah dan pastinya tiap ganti semester ya bobot matkul makin naik. Yo gitu lah mbak, makin pusing dan bikin beban hehe.”

(Wawancara dengan YS pada 4 Desember 2021)

Hal serupa pun ternyata dialami oleh AR, DT, PI, dan KL bahwa mereka juga mengalami kesulitan beradaptasi dengan materi perkuliahan, terutama materi keagamaan dikarenakan mereka tidak memiliki bekal terkait ilmu agama serta bahasa asing yaitu bahasa Arab. Tidak hanya itu, mereka bertiga juga mengalami kendala ketika kuliah secara online yaitu sarana prasarana yang ada di tempat tinggal mereka sangat tidak mendukung seperti sinyal internet yang cukup buruk (Wawancara dengan AR, DT, dan KL pada 4 Desember 2021).

Sumber stres akademik yang alami oleh 15 informan dalam penelitian ini tidak hanya berasal dari tuntutan orang tua serta tugas, tetapi ada yang berasal dari interpersonal atau kehidupan sehari-hari mereka. Hal ini sebagaimana yang dialami oleh EV, YS, AA, AR, DT, dan KL. Dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, EV menjelaskan bahwa:

“Kalau soal kehidupan keseharian ya dari lingkup pertemanan, kendala di bahasa karena aku bukan dari Jawa jadi kalo ngomong harus difilter takut salah paham, terus rata-rata tuh temen dari lulusan MA atau pondok dan aku musti jaga jarak sama lawan jenis. Terus soal keuangan sih mbak, buat ngeprint makalah atau kebutuhan yang lain, musti pandai ngaturnya. Nambah beban deh lagi selain soal matkul haha.”

(Wawancara dengan EV pada 2 Desember 2021)

Serupa dengan YS, ia mengatakan bahwa:

“Ada sih mbak, susah juga adaptasi dengan teman-teman, itu yang harus saya jaga karena gak bisa celelekan opo bercanda sembarangan pas kayak di SMA. Agak kaku mbak pertemananku itu, jadi yo sering bikin gak semangat kuliah karena monoton. Gak begitu banyak omongan, kayak gak los dol kalau mau cerita opo ngobrol gitu mbak. Tapi mending sih kalau di kos, lebih enjoy kawan-kawannya.”

Kedua pendapat di atas juga didukung oleh pernyataan dari AA, AR, DT, dan KL bahwa mereka sempat memiliki kendala dalam interaksi dengan sesama mahasiswa. Mereka berempat sempat mengalami perundungan terkait gaya bicara mereka yang selalu menggunakan bahasa Indonesia dan penampilan busana berkuliah yang

terlalu *fashionable*, dengan kata lain tidak sesuai standar dari pemikiran teman-teman informan (Wawancara dengan AA, AR, DT, dan KL pada 4 Desember 2021).

Peneliti lebih lanjut menggali informasi terkait respons mau pun dampak yang dirasakan oleh 15 informan ketika mengalami stres akademik. Stres akademik tidak selamanya mengakibatkan hal buruk bagi mahasiswa, hal ini sebagaimana yang dipaparkan oleh EV dalam sebuah sesi wawancara, EV menjelaskan bahwa:

“Kalau panik, cemas, gugup itu tetep ada dan ga bisa bohong kak, tapi bedanya kadar yang aku rasain ya normal gak lebay. Justru dengan ngalamin stres akademik itu bagiku perlu sih. Karna dari sini aku semakin tertantang dan semangat belajar. Jadi lebih banyak membaca dan ikut webinar kak buat perbaikan pengetahuan agamaku. Rajin menulis juga sih jadinya hehe. Adanya stres akademik tuh baik lho mbak, biar ada perbaikan yang kita lakuin dan gak jadi mahasiswa yang kaleng kaleng hihi.”

(Wawancara dengan EV pada 2 Desember 2021)

Senada dengan pemaparan yang disampaikan oleh YF dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, YF mengatakan bahwa:

“Awalan sih sempet pusing, deg-degan, bingung pasti yah. Tapi dibawa santai aja karena itu normal. Malahan kalo aku jadi semakin tertantang ngikut workshop kepenulisan, penting banget buat ngasah skill nulis. Rajin baca sama diskusi online bareng temen-temenku yang lebih paham agama, kadang juga ikut webinar di luar kelas biar ga ketinggalan ngejar materi kuliah sih.”

(Wawancara dengan YF pada 2 Desember 2021)

Informan AA menyatakan bahwa dengan mengalami stres akademik justru menjadikan dirinya lebih positif. Hal ini sebagaimana yang ia jelaskan dalam sebuah sesi wawancara bersama peneliti bahwa:

“Cemas dan sedih tuh pasti ada kak, tapi menurutku stres akademik tuh stres yang positif sih karna aku jadi lebih rajin ikut kuliah dan semangat sekaligus tertantang banget buat bersaing prestasi, terus aku juga ikut kelas menulis dan membaca.”

(Wawancara dengan AA pada 3 Desember 2021)

Serupa dengan NA, ia juga merasakan dirinya menjadi lebih produktif meskipun mengalami stres akademik. NA mengungkapkan bahwa:

“Alhamdulillah malah aku jadi aktif dan produktif sih kak. Ya meskipun ada kesulitan atau pusing, gugup pas awal tapi itu wajar sih. Aku selama ini gak pernah absen kalo masuk kuliah, sering diskusi sama temen-temen yang lebih paham materi. Kadang juga diskusi sama temen

jurusan bahasa Inggris dari luar kampus kak, terus nonton youtube atau podcast biar memperbaiki vocab, pronounce, and grammar ku sih hehe.”

(Wawancara dengan NA pada 3 Desember 2021)

Keempat pendapat di atas juga didukung oleh pendapat dari informan lain yaitu NE, bahwa ia menjadi lebih banyak beraktivitas meskipun mengalami stres akademik. Hal ini sebagaimana dipaparkan NE dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, NE memaparkan bahwa:

“Kalo yang pasti jadi lebih rajin nulis sih. Nulis yaa bukan ngetik hehe. Karna feelnya beda banget dan itu jadi bikin semangat. Terus rajin ikut seminar online, sama lumayan sering ikut kegiatan relawan, kan relate lah ya sama jurusan penyuluhan. Jadi banyak ilmu juga dari kegiatan relawan itu. Menurutku stres akademik perlu sih jadi kita bisa tau apa yang perlu kita perbaiki demi jadi mahasiswa yang berkualitas”

(Wawancara dengan NE pada 3 Desember 2021)

Hal yang sama juga dirasakan oleh Saudara JN bahwa dengan adanya stres akademik justru merubah dirinya menjadi lebih baik sebagaimana yang dipaparkan oleh Saudara JN dalam sebuah sesi wawancara bersama peneliti bahwa:

“Awal sih pasti sempet bingung atau kacau ya. Cuma kalo gitu terus ya kasian aku sendiri. Justru ini menjadi ajang pembuktian kalo aku tuh mampu. Apalagi di ilmu hukum harus rajin baca. Dan ga cuma baca, nulis menurutku jadi sebuah keharusan. Gimana mau hafal dan paham kalo tanpa nulis. Berkat stres akademik ya aku jadi lebih rajin nulis terus ikut seminar tema hukum haha ya gitu mbak.”

(Wawancara dengan JN pada 2 Desember 2021)

Saudari RH juga merasakan sebuah semangat meski mengalami stres akademik agar tidak menjadikan dirinya terpuruk, ia mengatakan bahwa:

“Galau, pusing sih tetep ya kak. Cuma harus dilawan. Aku ngelawannya pake menulis biar makin semangat. Semangat buat ningkatin skill, ikut kegiatan di luar kelas atau kampus. Dan kebanyakan emang dibuat nulis dulu sih kalo pas lagi galau gelaunya.”

(Wawancara dengan RH pada 3 Desember 2021)

Sedangkan Saudari AC mengatakan bahwa:

“Dibawa santai aja walopun aslinya menangis haha. Biasanya sih aku suka nulis. Selain itu malah jadi semangat buat ikut seminar, workshop soal komunikasi atau broadcasting. Kalo ada temen lain kampus lagi ngadain casting atau butuh tenaga buat main film pendek ya aku suka ikutan. Ngebantu banget buat belajar.”

(Wawancara dengan AC pada 3 Desember 2021)

Berdasarkan hasil wawancara terkait dampak yang dirasakan oleh delapan informan di atas bahwa adanya stres akademik justru dibalik dan positif untuk diri mereka. Stres akademik menjadikan mereka tertantang untuk semakin memperbaiki kekurangan agar menjadi mahasiswa yang berkualitas. Namun tujuh informan lainnya justru merasakan hal yang berbeda. Hal ini sebagaimana yang dijelaskan oleh YS, AR, DT, PI, KL, TN, dan CH bahwa mereka menganggap adanya stres akademik berdampak negatif bagi mereka. Saudara YS mengungkapkan dalam sebuah sesi wawancara bersama peneliti bahwa:

“Susah tidur mbak sama sering absen kuliah hehe. Kadang sulit buat konsen, bingungan, gampang cemas, jadi males ngobrol, terus lebih suka menyendiri. Ngerjain tugas kadang gak maksimal alias jadi males belajar entah itu di kelas atau kos sih mbak. Lebih parahnya tuh kadang temen kos saya yang jadi sasaran mbak, kayak tak omelin gak jelas. Misuh atau ketus gitu lho mbak padahal mereka maksudnya baik cuma mau ngajak ngobrol, tanya, atau nyapa tok. Opo lagi ya mbak, kadang nek udah pusing banget sama urusan kuliah tuh asal copy paste tugas karena udah panik.”

(Wawancara dengan YS pada 4 Desember 2021)

Sependapat dengan Saudari AR, dampak yang ia rasakan dari stres akademik telah mengganggu area psikologis, kognitif, serta perilakunya. Hal ini sebagaimana Saudari AR jelaskan dalam sebuahh sesi wawancara yang dilakukan oleh peneliti, bahwa:

“Jadi gampang lupa, agak bikin males ngobrol sama siapapun. Pikirannya penuh jadi males kuliah kak. Sempet gak ada harapan juga sih. Apa lagi yaa, oiya kalo ada pilihan itu aku bingung gak bisa mutusin mau milih atau bertindak gimana gitu.”

(Wawancara dengan AR pada 4 Desember 2021)

Lebih lanjut, DT mengungkapkan dampak negatif dari stres akademik yang dialaminya dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, DT mengatakan bahwa:

“Gimana ya kak, yang namanya kena banyak tekanan ya jadi bikin aku capek, prestasi juga turun. Suka gelisah, apalagi kalo ada ujian atau presentasi ya Allah ampun deh. Jadi jarang senyum, ga punya humor gitu lah kak.”

(Wawancara dengan DT pada 4 Desember 2021)

Saudari PI juga menyampaikan pendapat yang sama bahwa stres akademik yang dialaminya memberikan dampak negatif dalam kesehariannya. Saudari PI mengungkapkan bahwa:

“Bayangin aja kak tiap hari hadapan terus sama rumus dan angka. Apa gak bikin gila tuh. Astaghfirullah. Jadi aku gak maksimal kalo ngerjain tugas kak, ya karna tertekan itu tad. Beberapa kali jadi bikin lupa, terus bagian leher sama punggung tuh kek tegang gitu loh kak.”

(Wawancara dengan PI pada 4 Desember 2021)

Keempat pendapat di atas juga didukung oleh informan lainnya yaitu Saudari KL. Ia merasakan dampak negative selama mengalami stres akademik. Saudari KL mengungkapkan bahwa:

“Bawaanya sedih mulu kak. Gampang marah, bete, pokoknya mood swing deh. Terus gak nafsu makan. Aku juga jadi gak responsive kalo ada tugas kuliah gitu. Setengah-setengah ngejalaninnya, acuh juga kalo ada ujian.”

Adapun hal yang dirasakan oleh Saudara TN diungkapkan melalui sesi wawancara bersama peneliti bahwa:

“Ya sama kaya orang lagi gak mood pada umumnya lah mbak. Kuliah gak niat, ngerjain tugas juga jadi copas ke temen. Beberapa kali absen dari kelas. Nongkrong mulu. Jadi ketus. Ya gitu gitu deh.”

(Wawancara dengan TN pada 4 Desember 2021)

Tidak jauh berbeda dengan Saudari CH, ia mengungkapkan bahwa:

“Sedih, pusing, suasana hati jadi jelek tuh pasti. Terus gak semangat kalo ada kuliah atau tugas. Kaya gak peduli gitu ngejalaninnya. Badan juga kadang hawanya cape mulu, kadang juga cemas dan kurang percaya diri buat ngapa ngapain.”

(Wawancara dengan CH pada 4 Desember 2021)

Berdasarkan hasil wawancara di atas terkait data dan kondisi 15 informan, dapat ditarik kesimpulan bahwa mereka mengalami stres akademik. Factor yang menyebabkan timbulnya stres akademik bagi 15 informan tersebut juga beragam, diantaranya factor tuntutan orang tua, tuntutan tugas yang banyak, sarana serta prasarana pembelajaran yang kurang mendukung, dan interaksi social yang cukup buruk. Selain itu 5 informan yaitu EV, YF, AA, NA, NE, RH, AC, dan JN merasakan hal yang sama terkait dampak atau respons positif bagi diri mereka masing-masing ketika mengalami stres akademik. Berbanding terbalik dengan kelima informan lainnya yaitu YS, AR, DT, PI, KL, TN, dan CH bahwa ketika mereka mengalami stres akademik justru dianggap sebagai suatu hal yang negative bagi kehidupan sehari-hari mereka.

C. Gambaran Umum *Coping* Stres Akademik Mahasiswa S.1 UIN Walisongo Melalui Menulis Ekspresif

Sebelum membahas tuntas hasil penelitian, terlebih dahulu dipaparkan terkait proses pelaksanaan *coping* stres akademik mahasiswa S.1 UIN Walisongo melalui menulis ekspresif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, observasi, serta dokumentasi untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat. Maka dalam hal ini peneliti melakukan wawancara lebih intens kepada seluruh informan yang berjumlah 15 mahasiswa.

Ketika mahasiswa dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stres akademik, maka individu ini terdorong untuk melakukan *coping*. *Coping* stres akademik sendiri merupakan perilaku atau upaya yang dilakukan oleh individu dalam menanggapi atau menanggulangi keadaan yang membuat individu tertekan. Pentingnya *coping* stres akademik dalam pemecahan masalah supaya penanganan stres akademik itu dapat tepat sasaran serta tidak menimbulkan permasalahan baru pada mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik. Dengan kata lain, supaya tidak ada kesalahpahaman atau kekeliruan dalam menangani stres akademik tersebut.

Delapan informan pertama yaitu EV, YF, AA, NA, NE, JN, RH, dan AC lebih memilih untuk meregulasi emosinya terlebih dahulu agar perasaannya menjadi lebih tenang dan dapat berpikir dengan akal yang sehat untuk dapat memilih atau melaksanakan langkah yang harus dilakukan dalam menyelesaikan sumber dari stres akademik tersebut. Oleh karena itu, untuk membantu regulasi emosi yang disebabkan oleh stres akademik adalah dengan menulis ekspresif. Menulis ekspresif merupakan kegiatan pengungkapan emosi, pengalaman yang tidak menyenangkan, maupun pikiran yang menggusarkan ke dalam sebuah tulisan agar individu dapat keluar dari hal tersebut (terselesaikannya suatu masalah). Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh Saudara EV bahwa ia lebih memilih melakukan menulis ekspresif untuk membantu mengatasi stres akademik yang sedang dihadapinya, ia mengungkapkan bahwa:

“Hal pertama yang aku lakuin kalo lagi stres gegara urusan kampus ya nulis, dan itu udah jadi kebiasaan. Selama ini menulis tuh ngebantu aku banget buat ngeluapin segala isi pikiran dan perasaan yang aku alami gara-gara stres akademik ini sih kak. Dari nulis pun aku jadi lebih bebas berekspresi. Kadang aku belain buat ikut kelas menulis online atau offline. Sesuka itu aku kalau sama kegiatan menulis kak hehehe.”

(Wawancara dengan EV pada 2 Desember 2021)

Saudara YF juga mengungkapkan hal yang serupa, menulis ekspresif menjadi langkah pertama yang ia lakukan sebagai bentuk *coping* stres akademik. Menurutnya, dengan menulis ia dapat mengontrol emosinya dan agar stres akademik tidak menjadi stres negative. Dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, Saudara YF mengatakan bahwa:

“Pas pikiran atau hatiku kok rasanya penuh ya aku luapain dengan menulis ekspresif mbak, biar emosinya gak berapi-api, kekontrol gitu. Kalo pikiran, hatiku kok rasanya udah tenang kan jadinya bisa mikir buat nyelesaiin sumber stres akademik itu tadi. Dan menurutku menulis ekspresif jadi langkah paling bagus, dengan adanya tulisan atau catatan yang tak bikin tuh jadi kayak oh iya aku tuh mustinya gini dan blabla gitu lah mbak.”

(Wawancara dengan YF pada 2 Desember 2021)

Ada pun Saudara AA mengungkapkan bahwa:

“Dengan menulis ekspresif sih kak, lewat tulisan yang tak buat kan jadi bisa ngemotivasi diri sendiri buat lebih baik dan aku jadi tau kesalahanku tuh yang mana aja.”

(Wawancara dengan AA pada 3 Desember 2021)

Informan lain seperti Saudari NA juga mendukung ketiga pendapat di atas. Saudari NA mengungkapkan bahwa menulis ekspresif merupakan pilihan atau upaya yang selalu ia ambil ketika sedang mengalami stres akademik. Hal ini sebagaimana ia ungkapkan dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, NA mengatakan bahwa:

“Kalau lagi sedih, atau stres ya jalan pertama yang aku lakuin lebih seringnya dibuat nulis aja sih kak. Di sini aku bisa salurin segala emos dan yang ganggu pikiranku dengan nulis itu tadi. Tapi gak cuman hal yang buruk, hal-hal menyenangkan aku tulis juga sih. Selain jadi motivasi dan biar aku punya emosi positif karena adanya stres akademik itu.”

(Wawancara dengan NA pada 3 Desember 2021)

Saudara NE juga mengemukakan pendapat yang sama dengan keempat informan di atas. Saudara NE memaparkan dalam sebuah sesi wawancara bersama peneliti bahwa:

“Oh ya pasti dengan menulis ekspresif dong. Apa tuh istilahnya katarsis yaa, nah itu ngebantu banget sih. Ngurangi rasa frustrasi karna banyak ditekan sana sini sih juga sih. Terus apa yaa, jadi bahan refleksi diri sih. Apa yang salah dari aku, nah dari situ kita bisa nentu dong Langkah selanjutnya biar jadi pribadi yang lebih baik lagi.”

(Wawancara dengan NE pada 3 Desember 2021)

Berbeda dengan kelima informan di atas, 5 informan lainnya yaitu YS, AR, DT, PI, KL, TN, dan CH memiliki *coping* yang bersifat negative dan *coping* yang bersifat positif. Hal ini sebagaimana yang dipaparkan oleh Saudara YS dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, Saudara YS mengatakan bahwa:

“Yang bad mood aku, yang kena semprot orang lain. Kayak kadang tuh marah atau judes gak jelas gitu loh mbak. Yo sempet ada rasa puas disitu, karna kan emosi atau stres gara-gara tekanan dari kampus bisa terluapkan. Tapi kalo udah di kos gitu ya aku nulis-nulis sih mbak. Apa itu tadi namanya menulis ekspresif, nah itu”

(Wawancara dengan YS pada 4 Desember 2021)

Sedangkan AR mengungkapkan bahwa:

“Gimana ya kak, duh kalo pikiran dan hati rasanya sesek banget tuh malah aku biasanya boros belanja makanan sama barang. Jadi emosi dari stres akademik tuh teralihkan di situ. Dan yaa sesekali aku menulis ekspresif biar gak memperparah kebiasanku ini sih.”

(Wawancara dengan AR pada 4 Desember 2021)

Saudari DT dalam sebuah sesi wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ia mengungkapkan bahwa:

“Emmm kek lebih nyalahin diriku kak. Andai waktu itu lebih tegas dan berani kalo aku juga punya opsi dan cita-cita yang gini dan begini. Salah siapa gak giat belajar malah males dan gampang nyerah. Tapi ya setelah itu aku sempetin nulis.”

(Wawancara dengan DT pada 4 Desember 2021)

Hal serupa juga dirasakan oleh Saudari PI bahwa *coping* stres akademik yang dilakukannya lebih mengarah pada perilaku negative, sebagaimana yang dikatakan olehnya dalam sebuah sesi wawancara bersama peneliti bahwa:

“Kadang tuh aku ngilang dari social kak. Kalo lagi sendiri suka ngayal andai bisa masuk jurusan yang aku minati pasti gak bakal kayak gini. Dan gak salah juga dong kalo aku jadi gak semangat belajar karna kan dari awalnya ini paksaan orang tua. Harusnya yang bertanggung jawab ya mereka. Tapi sebenarnya ya kadang aku juga luapin semua itu ke menulis sih kak.”

(Wawancara dengan PI pada 4 Desember 2021)

Keempat pendapat di atas juga didukung oleh pendapat informan lainnya yaitu Saudari KL, ia mengungkapkan bahwa:

“Ngelampiasin yak e belanja terus sih kak. Lebih banyak ke belanja pakaian atau barang yang lucu gitu. Beberapa kali sempet ngelempar

barang yang ada di kamar kak hehe. Hmm kalo menulis ya lumayan sih, karna aku juga takut hal tadi jadi kebiasaan, kan gak baik ya.”
(Wawancara dengan KL pada 4 Desember 2021)

Lebih lanjut, peneliti juga menggali informasi terkait pengetahuan menulis ekspresif terhadap 10 informan. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Saudara EV bahwa ia telah mengetahui tentang menulis ekspresif sejak duduk di bangku SMA, karena mencari pengetahuan tersebut secara mandiri. Saudara EV mengatakan bahwa:

“Sebenarnya tentang menulis ekspresif aku udah pernah denger dari jaman SMP mbak. Cuman ya namanya anak SMP gak begitu terlalu merhatiin, nah dari SMP tuh aku emang udah mulai seneng nulis. Ada catatan harian, puisi, cerpen, artikel, essai, dream paper, terus hal-hal sekecil besok aku ada kegiatan atau langkah kehidupan yang harus aku jalanin selanjutnya gitu pasti aku tulis sebagai pengingat mbak. Atau ya kadang tulisan bebas, isinya curahan hati atau pikiran aku yang lagi sumpek. Dan ini aku juga lagi belajar nulis autobiografi sederhana sih, ini jadi bentuk terapi juga bagiku. Tapi kalo urusan menulis ekspresif itu artinya apa ya tahunya waktu SMA, aku cari, kulik sendiri karna dasarnya udah doyan nulis kan.”

(Wawancara dengan EV pada 2 Desember 2021)

Pendapat berbeda lainnya diungkapkan oleh Saudara YF bahwa pada awal mulanya ia tidak mengetahui tentang apa itu menulis ekspresif sebelum mengikuti suatu komunitas di UIN Walisongo, tetapi dirinya sudah melakukan kebiasaan menulis sejak sekolah dasar (SD). Hal ini sebagaimana yang ia ungkapkan dalam sebuah sesi wawancara yang dilakukan peneliti, Saudara YF mengungkapkan bahwa:

“Ya dulu tuh ngertinya cuma nulis biasa aja mbak, gak tau istilah menulis ekspresif. Tapi gara-gara ada temen yang tahu kalau saya seneng nulis terus diajak masuk komunitas Gusdurian Walisongo. Di situ kan ada kajian menulis ekspresif, nah saya makin semangat buat tetep nulis mbak, karena ketemu temen-temen yang suka nulis dan ditambah komunitasnya ngasih wadah untuk kegiatan menulis ekspresif. Nah kalo dari kapannya tuh ya dari SD udah nulis sih mbak hehehe. Pas SD ya nulis kegiatan sehari-hari. SMP mulai nulis puisi, nulis ulang lirik lagu punk, terus kalo nemu kutipan di medsos saya tulis. SMA mulai nulis tentang impian dan belajar buat nulis novel. Kalo kuliah ini selain nulis tugas, ya tetep nulis tentang kegundahan yang saya rasakan mbak, nulis hal-hal yang besok harus saya lakukan, semacam check list atau catatan kecil gitu sebagai pengingat mbak.”

(Wawancara dengan YF pada 2 Desember 2021)

Serupa dengan Saudara EV, Saudari AA telah mengetahui tentang menulis ekspresif sejak duduk di bangku SMA. Ia mengungkapkan dalam sebuah sesi wawancara bersama peneliti bahwa:

“Kakak perempuanku kan anak konseling. Nah dia ambil penelitian menulis ekspresif dan lokasinya di SMA ku kak. Konseling kelompok gitu dan aku jadi objek penelitiannya. Dari situ aku tau ternyata dengan menulis bisa ngebantu meringankan stres atau trauma kita. Pas kuliah aku cari tau lah UKM yang ada kelas menulis atau membacanya. Nah ketemu tapi aku gak ikut UKM-nya itu. Cuma pas mereka buka kelas menulis aja. Gak begitu suka kalo terikat organisasi hehehe. Dan ini biasanya aku nulis surat, puisi, lirik lagu, buku harian sih pasti yaa. Terus semacam check list juga ada.”

(Wawancara dengan AA pada 3 Desember 2021)

Tidak jauh berbeda dengan Saudari NA, ia mengetahui tentang menulis ekspresif juga sejak masa SMA. Hal ini sebagaimana dijelaskan dalam sebuah sesi wawancara bersama peneliti, ia menjelaskan bahwa:

“Kalo menulis ekspresif aku udah tau kak pas dari masuk SMA. Karena dulu kan konseling masuk ke jadwal pelajaran dan guru BK yang ajarin tentang menulis sebagai terapi gitu, kalo bahasa anak sekarang tuh kaya menulis sebagai self healing. Dari awal SMA aku udah mulai seneng nulis kak. Kadang ya tulisan yang berbau karangan ilmiah, tulisan fiksi juga ada, diary, to do list, terus surat tapi bukan formal ya kak.”

(Wawancara dengan NA pada 3 Desember 2021)

Sedangkan Saudara NE mengatakan bahwa:

“Awalnya tuh ngeliat temen kok seneng nulis lirik lagu, dan ternyata itu healing bagi dia. Nah aku cari tau dong tentang menulis dan ketemu lah sama artikel terapi menulis atau menulis ekspresif gini. Jaman SMA, dan yaa mulai dari situ aku belajar buat nulis. Selain ngasah kepenulisan aku jadi media untuk mengekspresi diri sekaligus jadi bahan refleksi diri. Kalo di kampus mah yaa komunitas Gusdurian. Ada kelas menulis dan membaca, bebas gak harus jadi anggotanya. Di situ juga kadang ada mentor yang ngarahin kita soal menulis ekspresif. Biasanya aku nulis lirik lagu, puisi, daily check list, hope paper, surat juga iya sih yaa macem-macem deh pokoknya.”

(Wawancara dengan NE pada 3 Desember 2021)

Kelima informan lainnya seperti YS, AR, DT, PI, dan KL memiliki pengalaman serupa yaitu mereka mengadaptasi perilaku *coping* stres akademik melalui menulis ekspresif dari teman kuliah mereka. Teman kuliah informan mengatakan bahwa dengan menulis dapat menghilangkan kepenatan karena urusan perkuliahan tanpa melibatkan atau menyakiti orang lain. Dari situ lah YS, AR, DT,

PI, dan KL mencari tahu tentang menulis ekspresif melalui internet. Dan terkadang mereka juga mengikuti kelas menulis online.

Lebih lanjut, peneliti kemudian menggali informasi terkait factor atau alasan yang membuat seluruh informan gemar menulis serta mekanisme menulis ekspresif yang dilakukan oleh 10 informan. Saudara EV menjelaskan alasan yang membuatnya gemar menulis ekspresif adalah sebagai bentuk meluapkan perasaan atau pikiran terpendam ketika stres akademik terjadi dan untuk menghindari hal-hal yang tidak baik. Sebagaimana yang dipaparkannya dalam sebuah sesi wawancara bersama peneliti, ia mengungkapkan bahwa:

“Awalnya dulu sewaktu aku SMP tuh sempet sakit berat, jauh dari keluarga dan temen-temen. Terus mau ngeluarin uneg-uneg bingung gak ada tenaga, akhirnya iseng nulis coret-coret. Nah mulai dari situ kebiasaan melampiaskan emosi atau pikiran melalui tulisan jadi terbangun mbak. Ya kan daripada pelarianku pas stres ke hal buruk mending dibuat nulis aja mbak.”

Saudara EV juga menambahkan pendapatnya terkait mekanisme menulis ekspresif, ia menjelaskan bahwa:

“Gimana ya mbak, sebenarnya aku sih gak ada target. Cuma udah ngerasa kalo menulis tuh menjadi sebuah kebutuhan. Jadi setidaknya dalam seminggu harus menghasilkan sebuah tulisan apapun. Kadang setelah baca buku, denger sesuatu, liat suatu peristiwa biasanya aku jadiin sebuah tulisan. Kalo dirasa pikiran udah jenuh, perasaan hampa nah itu pasti yang buat aku akhirnya menulis mbak hehehe. Tiap kali nulis setidaknya ada lah 30 menit. Tapi seringnya ya lama mbak, kalo capek ya istirahat atau dibuat rebahan dulu terus lanjut nulis lagi.”

Lebih lanjut, Saudara EV juga menambahkan pendapat terkait urgensi menulis ekspresif bagi dirinya bahwa:

“Manusia pada dasarnya butuh berkomunikasi. Pertama kita belajar mendengar ketika bayi, kemudian beranjak belajar berbicara, masuk sekolah mulai belajar membaca lalu menulis. Kemampuan menulis merupakan kemampuan komunikasi paling akhir dan paling membekas. Maksudnya, ketika kita berbicara yaudah pikiran terbang gitu aja. Tetapi lain halnya ketika pikiran dan perasaan itu kita tuliskan, dia jadi abadi. Suatu saat kalau kita baca lagi pasti akan ada memori yang membuat “oh iya aku pernah nulis ini, aku ternyata pernah ada di fase ini. Kebutuhan menulis di setiap manusia itu pasti ada, selain untuk berkomunikasi dengan diri kita perihal masa lalu atau berkomunikasi dengan pikiran orang lain. Menurutku ketika manusia diam, itu pikiran gak mungkin bisa diam, nah di situlah harus dikeluarkan salah satunya ya dengan menulis.”

(Wawancara dengan EV pada 2 Desember 2021)

Sedangkan informan lain yaitu Saudara YF memaparkan faktor yang membuatnya menjadi gemar menulis adalah sebagai bentuk antipati serta terdapat beberapa hal yang tidak bisa ia ungkapkan secara lisan. Hal ini sebagaimanaungkapannya dalam sebuah sesi wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ia mengatakan bahwa:

“Dulu gara-gara peraturan di SMP dan SMA saya yang sangat ketat, dan saya gak begitu berani untuk ngomong makanya sebagai bentuk protes ya akhirnya saya menulis mbak. Selain itu, karena ada banyak hal yang gak bisa saya obrolin secara langsung, maka saya tuang ke dalam tulisan dan akhirnya jadi suka nulis. Selain itu saya banyak berteman dengan anak punk mbak, saya ingin menghapus stigma negatif yang udah melabeli anak punk melalui tulisan yang saya buat.”

Saudara YF juga menambahkan pendapat terkait mekanisme menulis ekspresif yang dilakukannya yaitu:

“Untuk saat ini sih selain urusan kuliah, biasanya sewaktu saya ngerasa galau, pusing, stres atau sedih saya bakal menulis sih mbak. Hampir setiap hari saya menulis, diluar tugas kuliah loh mbak ini. Dan tiap ganti hari kadang tema atau bentuk tulisan saya bisa berbeda tergantung suasana hati. Misalnya hari ini nulis puisi, besoknya nyicil latihan bikin novel. Paling dikit nulis tuh selama 15 menit, selebihnya bisa berjam-jam tapi tetep ada jeda buat rehat.”

Lebih lanjut, Saudara YF juga menyampaikan pendapatnya terkait urgensi menulis ekspresif bagi dirinya ialah:

“Selain menulis merupakan kecakapan mendasar manusia, sebagai seorang mahasiswa harus memiliki senjata lain dan lebih utama yaitu menulis. Ketika berbicara atau beraksi dibungkam, maka power yang bisa kita berikan adalah melalui tulisan.”

(Wawancara dengan YF pada 2 Desember 2021)

Sedangkan Saudari AA menjelaskan factor yang membuatnya gemar menulis adalah:

“Emm aku gak tau sih kak alesannya apa, cuma dengan nulis tuh aku lebih enjoy aja. Pikiran perasaan yang selama ini tersembunyi dan malu buat aku curhatin ke orang lain jadi bisa terungkap melalui tulisanku sendiri. Dan yang paling sering tuh aku nulis lirik lagu, puisi, surat sama daily activity check list. Biar gak lupa dan punya kegiatan yang baik kalo lagi stres. Nulis juga gak pasti sih. Maksudnya kalo ada waktu luang itu selalu aku sempetin buat nulis seenggaknya 10 menit. Entah waktu jam istirahat dari kuliah atau lagi di kamar, atau lagi nongkrong pun pasti aku nulis”

(Wawancara dengan AA pada 3 Desember 2021)

Informan lain yaitu Saudari NA menyampaikan pendapatnya dalam sebuah sesi wawancara yang dilakukan oleh peneliti, ia mengatakan bahwa faktor yang membuatnya gemar menulis adalah rasa asik dan menyenangkan serta menulis adalah sebuah kebutuhan yang harus ia penuhi. Hal ini sebagaimana dipaparkannya dalam sesi wawancara dengan penulis, NA mengatakan bahwa:

“Pertama sih iseng nulis asal-asalan kak, gak tau ya lama kelamaan kok kayaknya asik dan seneng kalo nulis. Entah menurut saya kalo menulis itu punya power tersendiri untuk ngatasin psikis kita kalo lagi terganggu kak. dan menulis itu suatu kebutuhan juga bagi saya.”

Lebih lanjut, Saudari NA juga mengungkapkan terkait mekanisme menulis ekspresif yang ia lakukan adalah:

“Kalo aku kapan aja sih kak, gak kenal waktu. Tapi yang paling penting ketika suasana hati atau pikiran lagi gak bagus, nah disitu saya menulis untuk menjadi media yang positif. Minimal menulis tuh 20 menit, tapi ini terlepas dari urusan tugas kuliah ya kak.”

(Wawancara dengan NA pada 3 Desember 2021)

Sedangkan Saudara NE mengungkapkan factor yang membuatnya gemar menulis adalah:

“Karena apa ya, kebutuhan. Kebutuhan buat kognitif dan psikis aku, menulis tuh jadi wadah komunikasi sama diri kita sendiri. Kalo kuliah kan pasti ada tugas nulis yaa, kalo di luar itu sih aku gak kenal waktu. Entah lagi ngerasa sedih bahkan seneng pun aku tulis. Peristiwa yang aku liat rata-rata selalu aku ubah ke bentuk tulisan. Nulis hal-hal yang menyenangkan itu juga bikin motivasi buat diriku sendiri. Nulis paling minimal 10 menit tapi biasanya aku lebih dari itu.”

Lebih lanjut, Saudara NE menambahkan pendapatnya terkait urgensi menulis ekspresif bagi dirinya adalah:

“Menurutku, ide atau gagasan yang kita miliki bisa terungkap secara baik dan bisa diingat atau ya sebagai bentuk sejarah hehehe. Sekecil apapun tulisan atau informasi yang kita tulis, barangkali jadi manfaat untuk orang lain ketika membaca tulisan kita. Dan pastinya meningkatkan kemampuan menulis. Apalagi sebagai mahasiswa yang digadang dengan label agent of change, menulis jadi kemampuan dasar serta kewajiban atau yaa bisa dibilang dengan menulis itu sebagai wadah sharing dan berdakwah.”

(Wawancara dengan NE pada 3 Desember 2021)

Pendapat lain juga diungkapkan oleh Saudara JN sebagaimana dalam sebuah sesi wawancara yang dilakukan oleh peneliti, bahwa:

“Dari kecil kalo ga salah jaman SD udah dibiasain untuk nulis. Lama lama ya jadi seneng. Kalo dulu cuma nulis ulang berita yang ada di tv.

Tapi bertambah usia pengen juga nulis yang impactnya ga hanya untuk meningkatkan skill atau ke orang lain. Pengen jadiin menulis itu sebagai bentuk menolong diri sendiri ketika dilanda stres atau keresahan lainnya. Dari menulis jadi tahu hal apa yang harus kita perbaiki ketika mendapat masalah. Dengan menulis ekspresif menolong banget ngatur dan nyalurin emosi atau penatku sih mbak.”

(Wawancara dengan JN pada 2 Desember 2021)

Pendapat di atas juga didukung oleh Saudari RH sebagaimana yang ia ungkapkan dalam sebuah sesi wawancara bersama peneliti bahwa:

“Menulis ekspresif jadi hal pertama yang aku lakuin ketika stres dateng kak. Gak semua orang ada waktu dan mau dengerin curhatan kita yakan. Gak jarang bukannya kasih support malah ngejudge. Jadi daripada aku bete ke orang lain mending dibuat nulis biar pikiran dan hati lebih tenang. Setelah itu bisa nyusun rencana kek ngulik hal yang harus kita lakuin biar itu masalah satu persatu rampung.”

(Wawancara dengan RH pada 3 Desember 2021)

Adapun pendapat dari Saudari AC adalah:

“Kayanya kita tau ya mbak kalo nulis tuh jadi skill basic yang orang-orang harus punya. Menulis punya power tersendiri. Dan komunikasi ga hanya soal bicara mulut ke mulut. Tapi juga sebuah tulisan. Menurutku percuma kalo komunikasi ke orang lain bagus tapi untuk ke diri sendiri jelek. Menulis bagiku jadi jembatan untuk komunikasi ke diri sendiri. Apa yang kita mau, apa yang kita rasain bisa terungkap dan aman untuk konsumsi pribadi. Selain ngebantu diri sendiri dalam ngelola emosi juga bantu cari jalan keluar masalah yang kita hadapi. Terhindar juga dari hal hal jelek kalo pas bete atau stres.”

(Wawancara dengan AC pada 3 Desember 2021)

Sedikit berbeda dengan informan sebelumnya, Saudara TN mengemukakan bahwa:

“Piye ya mbak. Nyari hiburan sih. Mincing atau nongkrong. Tapi lama lama kalo pas emosi kok gitu terus ya gak rampung stres atau masalahku. Aku alihin ke menulis juga. Harus tetep tak paksa biar aku ga makin ngawur. Ternyata nek pelan pelan ya bisa dan lega habis nulis. Ada aja ide jalan keluar meskipun keliatan kecil.”

(Wawancara dengan TN pada 4 Desember 2021)

Hal serupa yang dialami Saudara TN ternyata juga dirasakan oleh Saudari CH sebagaimana yang ia paparkan dalam sebuah sesi wawancara yang dilakukan oleh peneliti, bahwa:

“Kalo lagi cupet atau istilahnya pusing banget ya buat jalan, nongki, pokoknya ngehamburin duit buat hal ga berguna. Tapi y aitu pelarian ga baik soalnya ga ngebantu. Mau ga mau cari hal sederhana tapi bisa

double fungsinya. Nah dengan menulis itu. Segala macam rupa yang tak rasain tak tulis. Bener bener nulis mba bukan ngetik loh ini. Dari nulis juga ada tau yang salah apa dan perlu perbaikan dimananya gitu.”

(Wawancara dengan CN pada 4 Desember 2021)

Adapun informan YS, AR, DT, PI, dan KL menjelaskan alasan mereka gemar menulis dalam sebuah sesi wawancara yang dilakukan oleh peneliti adalah untuk dapat mengendalikan emosi. Mengubah amarah menjadi ramah. Selain itu dengan menulis ekspresif mereka berharap dapat berkurangnya kebiasaan buruk yang dilakukan ketika menghadapi stres. Mereka berlima memiliki kesamaan dalam bentuk menulis ekspresif ialah berupa menulis puisi, lirik lagu, buku harian, dream paper, to do list serta menulis cerita.

Untuk mencapai hasil penelitian yang valid, oleh karena itu peneliti lebih lanjut menggali informasi terkait kondisi pada 15 informan tersebut setelah melakukan *coping* stres akademik melalui menulis ekspresif. Saudara EV memaparkan kondisinya setelah melakukan menulis ekspresif dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, ia mengatakan bahwa:

“Alhamdulillah masih sama mbak, makin lebih giat menulis dan membaca sih. Makin semangat untuk menyelesaikan kuliah. Jadi lebih jujur dan sayang sama diri sendiri. Dengan menulis ekspresif aku jadi punya kegiatan positif, waktu ku gak ada yang terbuang. Dan makin tahu langkah kedepan yang harus aku lakuin setiap kali baca ulang tulisanku.”

(Wawancara dengan EV pada 16 Januari 2022)

Serupa dengan pendapat yang dipaparkan oleh Saudara YF, ia mengungkapkan bahwa:

“Aku ngerasa emosiku terkelola dengan baik sih berkah nulis ekspresif ini. Ada perasaan lega, pikiran lebih ringan. Tetap masih rajin buat ikut workshop kepenulisan, bersyukur banget bisa terhindar dari niat jelek tiap kali habis nulis dan baca ulang hasil tulisanku.”

(Wawancara dengan YF pada 16 Januari 2022)

Sedangkan Saudari AA menjelaskan kondisi yang ia rasakan setelah melakukan menulis ekspresif dalam sebuah sesi wawancara bersama peneliti bahwa:

“Aku jadi makin tertantang buat kompetisi prestasi sama temen-temen kak. Ada rasa senang, semangat dan ngerasa layak untuk bersaing secara sehat meskipun ilmu agamaku ga sekompeten yang lain. Tulisanku jadi pengingat tujuan utama berkuliah dan menerima segala rintangan yang ada. Selain itu dengan menulis ekspresif bermanfaat

banget buat ngeluapin emosiku tanpa harus nyakitin orang lain ketika ngadepin stres akademik kak.”

(Wawancara dengan AA pada 16 Januari 2022)

Saudari NA mengungkapkan bahwa:

“Pikiran dan hati gak penat kak, jadi bisa mikir lebih jelas. Gak bingung buat ngelakuin next step buat menuntaskan habis penyebab dari stres akademik berkat tulisan yang aku buat. Alhamdulillah terhindar dari perbuatan jelek dan nyakitin orang lain sih, karna kan emosi negative udah duluan aku salurin ke menulis ekspresif ini.”

(Wawancara dengan NA pada 23 Januari 2022)

Hal serupa juga dirasakan oleh Saudara NE, ia mengatakan bahwa:

“Masih dan makin rajin ikut webinar biar makin pintar hehe. Makin termotivasi buat nyekesain penelitian skripsi. Tapi yang paling penting tuh emosiku bisa terluapkan di tempat yang baik dan bener yaitu yaa dengan menulis ekspresif. Dari tulisan juga aku jadi inget bahwa ternyata ada momen bahagia yang pernah aku dapetin dan itu bikin semangat juga buat nyekesain kuliah sih.”

(Wawancara dengan NE pada 23 Januari 2022)

Sedangkan Saudara YS mengungkapkan kondisi yang ia rasakan setelah melakukan menulis ekspresif bahwa:

“Omonganku jadi terkontrol mbak, udah gak judesin orang lain lagi. Mood ku jadi baik karena emosi yang selama ini tak pendem udah tersalurkan lewat menulis ekspresif. Lebih rileks pikiran jadi bisa nyusun dan ngelakuin langkah satu persatu buat memperbaiki nilai sama materi yang tertinggal.”

(Wawancara dengan YS pada 23 Januari 2022)

Saudari AR menjelaskan kondisinya terkait setelah melakukan menulis ekspresif dalam sebuah sesi wawancara bahwa:

“Jadi plong, tenang dan aku bisa mikir dengan sehat kak. Keinginan buat konsumtif udah berkurang. Jauh juga dari amarah karna aku ungkapin melalui tulisan. Lebih semangat buat rajin kuliah sama belajar karna gimana pun aku gak suka aku harus bisa menyelesaikan sampai lulus kak.”

(Wawancara dengan AR pada 30 Januari 2022)

Sedangkan Saudari DT mengatakan bahwa:

“Dari tulisan yang aku buat, aku jadi tau kak penyebab dari stres akademik yang aku rasain dan bisa nemu solusi juga. Tulisanku juga jadi pengingat bahwa ada solusi atau langkah yang harus aku laksanakan. Selain itu aku udah bisa nerima keadaan, gak mengambang hitamkan kedua orang tua aku. Aku udah mulai berani terbuka buat

ngobrol sama ortuku. Awalnya mereka emang ku kasih surat dulu sih tentang keluhan kesah yang aku rasain, dari situ kita bisa guyon lagi.”

(Wawancara dengan DT pada 30 Januari 2022)

Serupa dengan yang dirasakan oleh PI bahwa:

“Lebih rileks, mulai nerima dan maafin keadaan yang gak sesuai keinginanku sih kak. Udah mulai berani buat bersosialisasi sewajarnya. Pikrian sama hati rasanya plong. Dan aku mulai rajin buat ikut webinar di luar jam kuliah buat nambah ilmu, biar ga ketinggalan lagi.”

(Wawancara dengan PI pada 30 Januari 2022)

Adapun pendapat yang disampaikan oleh Saudari KL bahwa:

“Seneng mbak aku udah mulai ngurangin keborosanku karna kan mosiku lebih terkontrol yaa. Aku jadi gak bingungan dan lebih berani buat ngambil keputusan. Aku jadi mau dan berani buat keluar dari zona nyaman. Lebih produktif juga berkah aktivitas check list yang aku bikin.”

(Wawancara dengan KL pada 30 Januari 2022)

Berdasarkan hasil wawancara di atas bersama 15 informan, terdapat kebiasaan baik yang masih terpelihara dan semakin baik pada 8 informan yang mengalami *eustress* (stres akademik yang bersifat positif) serta terdapat perubahan yang cukup signifikan pada 7 informan yang mengalami *distress* (stres akademik yang bersifat negative)

BAB IV
ANALISIS *COPING* STRES AKADEMIK MAHASISWA S.1
UIN WALISONGO MELALUI MENULIS EKSPRESIF

A. Analisis *Coping* Stres Akademik Mahasiswa S.1 UIN Walisongo Melalui Menulis Ekspresif

Sebelumnya peneliti telah menyampaikan landasan teori yang tertuang pada BAB II serta data-data hasil wawancara pada BAB III. Maka dari itu pada BAB ini peneliti akan menjelaskan bagaimana hasil yang didapatkan dengan mendiskusikan secara terperinci berlandaskan teori-teori yang ada.

Stres didefinisikan sebagai reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap berbagai tuntutan yang sedang dihadapi. Semua individu pernah mengalami stres, tidak terkecuali seorang mahasiswa. Mahasiswa merupakan individu yang rentan terhadap stres, terutama stres yang disebabkan oleh kehidupan akademik yang disebut dengan stres akademik. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Rahmawati, bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan akademik dengan sumber daya aktual yang dimiliki peserta didik sehingga mereka terbebani oleh berbagai tekanan tersebut (Barseli, 2017, p. 144).

Seringkali stres akademik dikaitkan dengan dampak negatif, namun dalam penelitian ini ditemukan stres akademik yang membawa dampak positif. Hal ini sebagaimana berdasarkan hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dan diuraikan pada BAB III, kelima mahasiswa yaitu EV, NA, YF, dan AA mengatakan bahwa stres akademik yang ia alami justru menjadikannya lebih termotivasi untuk menambah pengetahuan. Sejalan dengan teori Lazarus, jenis stres akademik jika dilihat dari efeknya dibedakan menjadi dua, yaitu:

1. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres akademik yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Hal tersebut termasuk kesejahteraan individu yang diasosiasikan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan beradaptasi, ataupun tingkat *performance*. *Eustress* merupakan bahan penting dalam memotivasi kita untuk melakukan pekerjaan istimewa,

karena stres positiflah yang memberikan energi kepada kita dan meningkatkan fokus kita.

2. *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). *Distress* ditimbulkan oleh respon kita terhadap situasi yang nampaknya di luar kendali dan pengaruh kita. *Distress* adalah semua bentuk stres yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya, membebani tubuh, menyebabkan masalah fisik atau psikologis. Ketika individu mengalami *distress*, ia akan cenderung bereaksi panik atau bingung berlebihan, produktivitas menurun, hingga tidak dapat maksimal dalam performanya (Carnegie, 2014, p. 104)

Hal ini sebagaimana yang telah diungkapkan oleh 10 informan dalam sebuah sesi wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti dan diuraikan ke dalam BAB III, maka pada BAB ini akan dianalisis ke dalam sebuah table yaitu:

Table 2. Analisis Kondisi Stres Akademik Mahasiswa UIN Walisongo

Informan	Kondisi	Respons/Ciri Yang Muncul
EV	<i>Eustress</i>	Lebih banyak membaca untuk memperbaiki kekurangan pada pengetahuannya dan menulis ekspresif untuk mengelola emosinya ketika mengalami stres akademik
NA	<i>Eustress</i>	Tidak pernah absen masuk kuliah, rajin berdiskusi dengan teman yang lebih memahami materi, rajin belajar dari <i>youtube</i> atau <i>podcast</i> untuk memperbaiki <i>vocab</i> , <i>grammar</i> , dan <i>pronouce</i> serta melakukan menulis ekspresif guna meluapkan pikiran dan perasaannya agar tidak menyakiti orang lain ketika sedang mengalami stres akademik.
NE	<i>Eustress</i>	Rajin mengikuti seminar online untuk menambah semangat dalam menjalani perkuliahan dan menulis ekspresif sebagai bentuk media penyaluran pikiran dan perasaannya yang mengusarkan ketika menghadapi stres akademik.
		Semakin tertantang untuk mengikuti workshop kepenulisan guna mengasah skill menulisnya, lebih

YF	<i>Eustress</i>	rajin membaca dan berdiskusi online baik bersama teman atau webinar untuk mengejar materi mata kuliah yang tertinggal, serta melakukan menulis ekspresif sebagai media refleksi dirinya.
AA	<i>Eustress</i>	Rajin mengikuti perkuliahan dan tertantang untuk bersaing secara sehat dalam hal prestasi, mengikuti kelas menulis dan membaca, serta melakukan menulis ekspresif guna mengekspresikan emosinya terhadap sumber stres akademik dan meningkatkan motivasi melalui tulisan yang dibuatnya.
JN	<i>Eustress</i>	Lebih rajin membaca dan ikut kelas menulis atau membaca di luar kampus, semakin semangat mengikuti seminar yang bertema hukum sebagai bentuk pembuktian bahwa ia dapat melawan stres akademik dengan hal positif
RH	<i>Eustress</i>	Menjadi lebih rajin menulis untuk melawan stres akademik dan mengikuti kegiatan workshop di luar kampus untuk meningkatkan skill.
AC	<i>Eustress</i>	Rajin mengikuti seminar bertema komunikasi atau broadcasting, mengikuti casting, yang yang terutama lebih sering digunakan untuk menulis ketika dilanda keresahan terkait kehidupan akademik.
YS	<i>Distress</i>	Sering absen perkuliahan, pola tidur tidak teratur, suka menyendiri, mudah cemas dan bingung, malas belajar, ketus ketika diajak berbicara dengan teman.
DT	<i>Distress</i>	Kehilangan selera humor, mudah gelisah dan lelah, prestasi menurun.
PI	<i>Distress</i>	Tidak maksimal dalam mengerjakan tugas, mudah lupa, bagian leher dan punggung kerap tegang/sakit, konsumtif dalam belanja pakaian serta barang.
AR	<i>Distress</i>	Kehilangan harapan, kerap bingung ketika dihadapkan pada sebuah pilihan, malas berinteraksi, tidak semangat menjalani kuliah,

		menghabiskan uang untuk makan enak dan berbelanja barang.
KL	<i>Distress</i>	Mudah merasa sedih, nafsu makan menurun, tidak responsive ketika ada tugas kuliah, <i>mood swing</i> .
TN	<i>Distress</i>	Kehilangan semangat untuk menjalankan kuliah sehari-hari, sering melakukan copy-paste jika mengerjakan tugas, beberapa kali tidak menghadiri perkuliahan, dan lebih suka nongkrong.
CN	<i>Distress</i>	Mengalami mood swing, tidak bersemangat, tidak peduli jika ada perkuliahan atau tugas, kurang percaya diri, badan sering lelah karena stres, kadang suka merasa cemas.

Selain gambaran atau kondisi stres akademik mahasiswa S.1 UIN Walisongo, dalam BAB ini juga menganalisis terkait faktor penyebab sumber stres akademik yang dialami oleh kesepuluh informan dalam penelitian ini. Demita menyatakan adanya faktor atau sumber stres akademik bagi mahasiswa yang diidentifikasi menjadi 4 sumber, yaitu:

1. *Physical demands* atau tuntutan fisik, dalam hal ini stres akademik mahasiswa yang bersumber dari lingkungan fisik akademik maupun fisik pada dirinya.
2. *Task demands* atau tuntutan tugas, dalam hal ini diartikan sebagai segala tugas kuliah yang membuat mahasiswa tertekan.
3. *Role demands* atau tuntutan peran, tidak hanya berperan sebagai mahasiswa di kampus, namun mahasiswa juga membawa peran ganda lain sebagai anak, istri, suami, kaka, adik, atau pun seseorang yang dipandang dalam lingkungan masyarakat karena dapat menempuh pendidikan hingga ke perguruan tinggi.
4. *Interpersonal demands* atau tuntutan interpersonal, mahasiswa dianggap harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain, karena mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi.

Meskipun tugas, peran, serta interaksi sosial dapat bermanfaat untuk perkembangan mahasiswa, namun di sisi lain ketiga hal tersebut dapat menjadi sumber stres akademik mahasiswa ketika mereka tidak mampu memenuhi

tuntutan-tuntutan tersebut. Berikut ini adalah table analisis faktor penyebab stres akademik mahasiswa UIN Walisongo yaitu:

Table 3. Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa UIN Walisongo

Sumber Stres Akademik	Informan	Gambaran Peristiwa
<i>Physical</i>	Dalam penelitian ini, seluruh informan yang berjumlah 15 orang mengalami hal serupa pada faktor <i>physical demands</i> .	YS, EV, NE, YF, PI, JN dan RH mengalami hal serupa yaitu seperti sarana atau prasarana dalam perkuliahan tidak mendukung. Mereka berlima kerap mengalami kendala pada LCD dan spidol yang tidak berfungsi, selain itu mereka juga kerap mendapatkan ruang kelas yang panas, dan kerap menemukan toilet yang tidak bersih serta sumber air yang kurang. Sedangkan NA, AA, AR, DT, KL, TN dan AC ketika kuliah <i>online</i> mereka mengalami kendala yaitu sarana atau prasarana yang ada di tempat tinggal mereka sangat tidak mendukung salah satunya sinyal internet yang cukup buruk. Selain itu DT dan CH mengalami ketidakpercayaan terhadap penampilan fisiknya. Seluruh informan juga kerap kali kekurangan sumber referensi pada koleksi perpustakaan kampus yang sangat minim.
<i>Task</i>	DT, PI, AR, KL, YS	Mengalami kesulitan memahami banyaknya materi mata kuliah terutama yang berhubungan dengan materi agama, banyak menemui materi baru yang belum pernah mereka pelajari saat di bangku SMA, mengalami tekanan karena dituntut harus cepat untuk memahami seluruh materi serta capaian prestasi yang harus stabil, mengalami tekanan karena

		padatnya jadwal kuliah, tugas, serta ujian.
<i>Role</i>	Dalam penelitian ini, seluruh informan yang berjumlah 15 orang mengalami hal serupa pada faktor <i>physical demands</i> .	Lima belas informan dalam penelitian ini mengalami hal yang serupa, yaitu mendapati tuntutan peran. Tidak hanya berperan sebagai mahasiswa di kampus yang harus menjaga nama baik dirinya serta kampus, tetapi mereka juga membawa peran sebagai anak yang dituntut untuk harus bisa membanggakan nama orang tua serta keluarga.
<i>Interpersonal</i>	EV, YS, AA, AR, DT, KL.	EV mengalami kesulitan dalam bahasa karna ia bukan berasal dari daerah Jawa Tengah, berbeda dengan kebanyakan temannya. Maka dari itu dia sangat berhati-hati dalam berkomunikasi dengan sesama mahasiswa. Selain itu YS dan EV mengalami ketidakleluasaan saat berinteraksi dengan sesama mahasiswa. Mereka tidak bisa bercanda secara lepas karena harus menjaga jarak dikarenakan banyak dari teman mereka merupakan lulusan dari pondok pesantren dan lingkup pertemanan YS serta EV cukup tertutup. Sedangkan AA, AR, DT, dan KL sempat mengalami perundungan perihal gaya bicara mereka yang selalu menggunakan bahasa Indonesia dan penampilan busana yang terlalu <i>fashionable</i> dikarenakan mereka berasal dari sekolah umum.

Dari hasil wawancara dan pengamatan yang telah peneliti lakukan terhadap sepuluh informan serta hasil yang didapatkan dan tertuang dalam table analisis di atas, sepuluh mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan sedang berada dalam stres akademik. Maka dari itu perlu adanya media atau upaya yang harus dilakukan

untuk menanggulangi stres akademik tersebut. Sebagaimana yang dikatakan oleh Folkman dan Lazarus, adanya upaya secara kognitif maupun behavioral untuk mengelola atau mengatasi tuntutan eksternal dan atau internal yang dianggap sebagai beban melebihi kemampuan individu disebut dengan *coping* (Mashuudi, 2021, p. 220). Bersangkutan dengan judul penelitian yang dilakukan, *coping* stres akademik ialah upaya yang dilakukan oleh para mahasiswa S.1 UIN Walisongo dalam menghadapi tuntutan akademik.

Coping stres akademik dari delapan mahasiswa S.1 UIN Walisongo yang menjadi informan dalam penelitian ini lebih mengarah pada tipe *emotion focused coping* atau perilaku yang berfokus pada emosi. Pada tipe *coping* stres akademik ini merupakan suatu usaha untuk mengontrol respons emosional dalam rangka menyesuaikan diri dengan dampak yang akan ditimbulkan terhadap situasi akademis yang sangat menekan. Tipe ini cenderung dilakukan apabila individu belum mampu mengubah kondisi stres akademik, maka yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya (Dewi, 2012, p. 115). Hal ini sebagaimana yang disampaikan oleh EV, NA, NE, YF, AA, JN, RH, dan AC dalam sebuah sesi wawancara yang peneliti lakukan, mereka menjelaskan bahwa hal pertama yang dilakukan ketika sedang mengalami stres akademik adalah dengan menulis ekspresif. Dengan menulis ekspresif ia dapat mengutarakan isi pikiran serta perasaannya secara bebas akibat stres akademik. Kemudian mereka kembali menjelaskan bahwa dengan menulis ekspresif dapat menguraikan penyebab stres akademik menjadi lebih clear dan dapat mengetahui solusi yang harus dilakukannya melalui tulisan tersebut.

Menulis ekspresif sudah menjadi kegiatan serta kebiasaan yang positif dilakukan oleh EV, NA, NE, YF, AA, JN, RH, dan AC untuk dapat mengatasi stress akademik yang timbul pada diri mereka masing-masing. Metode menulis ekspresif ini dapat memberikan dampak yang baik karena dari kegiatan tersebut dapat mencurahkan segala sesuatu yang tidak bisa disampaikan kepada orang lain, selain itu juga dapat menjadi metode pengungkapan emosi dari hal-hal yang menekan, tidak menyenangkan, atau traumatis. Seperti yang telah tertulis pada BAB III dimana Saudara NA mengatakan bahwa menulis ekspresif dapat membantu menghilangkan stress yang ia derita dari tuntutan akademik selama menjalani kuliah.

Saudara EV juga mengungkapkan bahwa menulis ekspresif sangatlah berguna baginya dikarenakan dapat bebas menyampaikan keluh kesah yang ia miliki tanpa takut dihakimi dan di komentari, karena pada dasarnya tidak semua orang mau mendengarkan, menerima dan dapat dipercaya. Hal demikian juga di sampaikan oleh Saudari AA yang mengungkapkan bahwa menulis ekspresif adalah kegiatan yang sangat bermanfaat guna menghilangkan stress yang timbul oleh tekanan akademik. YF juga mengungkapkan hal yang serupa, ia berpendapat bahwa menulis ekspresif layaknya sebuah obat yang dapat menghilangkan rasa pening pada kepala.

Manfaat yang timbul dari menulis ekspresif seperti yang telah diungkapkan oleh narasumber sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Pontoski yang menyatakan bahwa menulis ekspresif merupakan sebuah pengungkapan emosi, pengungkapan pengalaman dari peristiwa traumatis atau kurang menyenangkan yang dianggap untuk membantu orang dalam mengatur, menghadapi, dan membuat makna keluar dari pengalaman, akhirnya mengarahkan mereka mengatasi pengalaman tersebut (Herlan, 2019, p. 22).

Manfaat yang timbul dari menulis ekspresif seperti yang telah diungkapkan oleh narasumber sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Pontoski yang menyatakan bahwa menulis ekspresif merupakan sebuah pengungkapan emosi, pengungkapan pengalaman dari peristiwa traumatis atau kurang menyenangkan yang dianggap untuk membantu orang dalam mengatur, menghadapi, dan membuat makna keluar dari pengalaman, akhirnya mengarahkan mereka mengatasi pengalaman tersebut. Sementara itu, Islam mengajarkan bagaimana seharusnya manusia menghadapi amarah atau emosional yang meningkat. Hal tersebut dijelaskan dalam Hadist Riwayat Bukhari :

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ
بِالصَّرْعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ (رواه البخاري ومسلم)

Artinya: “Dari Abu Hurairah r.a Rasulullah SAW bersabda, orang kuat bukanlah yang pandai bergulat, sungguh orang yang kuat adalah yang mampu menguasai dirinya ketika marah” (HR. Bukhari wa Muslim).

Pada hadist diatas menjelaskan bagaimana orang dapat dikatakan kuat ialah yang mampu mengendalikan dirinya ketika ia marah, bukanlah yang pandai

bergulat dan mengutarakan secara langsung apa yang ia alami. Menulis ekspresif adalah salah satu bentuk untuk dapat mengendalikan diri dari rasa stres serta amarah saat mendapatkan tuntutan akademik yang diluar kemampuan mahasiswa. Kegiatan tersebut dilakukan sebagai ungkapan akan dirinya sendiri dalam menghadapi kendala yang dialami bukan dengan meluapkan secara langsung tekanan yang timbul dari tuntutan akademik, menguasai diri pada hadist tersebut dapat disama artikan dengan melakukan hal-hal yang lebih positif untuk dapat mengekspresikan apa yang dialami.

Manfaat yang timbul dari menulis ekspresif menurut Saudari NA ialah sebagai bala bantuan untuk dapat menghilangkan stres akademik, apa yang diutarakan melalui tulisan dapat mengurangi kepenatan yang timbul di pikiran maupun perasaan. Hal ini juga disampaikan dan sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Saudara EV.

Saudara EV menyatakan bahwa manfaat yang timbul dari menulis ekspresif ialah berkurangnya stress yang dialami karena saat individu berhasil mengeluarkan emosi-emosi negatifnya seperti perasaan sedih, kecewa, duka, trauma ke dalam bentuk tulisan. Maka individu tersebut dapat mulai merubah sikap, meningkatkan kreativitas, mengaktifkan memori, memperbaiki kinerja serta meningkatkan kekebalan tubuh agar terhindar dari psikosomatik. Hal yang serupa juga disampaikan oleh Saudari AA bahwa menulis ekspresif yang selama ini ia lakukan sangatlah membantunya keluar dari hal-hal negatif yang muncul dari tuntutan akademik, melalui menulis ekspresif juga pada akhirnya ia dapat menyampaikan keluh kesah yang ia rasakan.

Apa yang disampaikan oleh Saudara YS, EV, Saudari NA sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Pennebaker yang mengatakan bahwa menulis ekspresif, individu dapat mengekspresikan emosi yang berlebihan (katarsis) dan menurunkan ketegangan serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi masalah. (Nadia, 2017, p. 102). Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Stewart yang menyatakan bahwa menulis ekspresif telah ditunjukkan untuk meningkatkan kesehatan baik mental maupun fisik pada orang dan telah dimanfaatkan bagi remaja dalam upaya untuk menyediakan mekanisme mengatasi tekanan hidup atau masalahnya. Manfaat yang disampaikan juga sejalan dengan yang disampaikan oleh Farida Harahap yang mengemukakan manfaat dari menulis ekspresif adalah sebagai berikut :

1. Mengeksternalisasi masalah, sehingga individu dapat mengekspresikan emosinya secara tepat, meningkatkan *insight*, mengurangi munculnya gejala-gejala negatif.
2. Meningkatkan motivasi untuk berubah, melalui tulisan individu dapat belajar menganalisis kesalahan sehingga individu memiliki motivasi untuk berubah menjadi individu yang lebih baik.
3. Mengurangi rasa frustrasi karena keinginan yang tak terpenuhi atau tidak tercapai. Individu dapat mencurahkan perasaan negatifnya melalui tulisan agar individu memiliki emosi positif, berpikir rasional, dapat berkatarsis, dan meredakan perasaan individu.
4. Refleksi diri. Individu mengalami proses merenung, menganalisis tulisannya sehingga individu dapat melihat apa yang sedang terjadi dalam dirinya dan memperbaiki dirinya menjadi lebih baik (Harahap, 2012, p. 4).

Berbagai bentuk menulis ekspresif dilakukan untuk dapat mengurangi beban stres akademik yang dialami. Seperti apa yang disampaikan Saudara EV bentuk menulis ekspresif yang ia lakukan bukan hanya sekedar menulis pada kertas kemudian selesai, ia menyampaikan apa yang ia tulis adalah apa yang ia rasakan kemudian merangkainya dalam bentuk kata-kata yang indah dan terstruktur sehingga membentuk sebuah prosa setelah itu ia simpan untuk dikemudian hari dapat baca ulang. Menurutnya metode ini sangatlah sesuai dengan hobinya yaitu membaca selain itu dampak yang diberikan juga sangatlah membantu dalam mengatasi stress akademik yang dialami. Sementara itu, Saudara YF mengungkapkan bahwa bentuk menulis ekspresif yang ia gunakan adalah dengan membuat sebuah lirik lagu, apa yang menjadi keresahannya akan ia tuangkan dalam sebuah kalimat yang nantinya dijadikan sebagai lirik lagu. Hal ini ia lakukan dikarenakan selain bisa mengurangi stress akademik yang dialami juga bisa dapat menikmati dari apa yang telah ia tulis.

Narasumber lainnya yaitu Saudari NA memilih bentuk menulis ekspresif yang tidak jauh berbeda dari YF. Menurutnya dengan bentuk menulis ekspresif tersebut dapat mengurangi secara maksimal beban stres akademik yang dialami, melalui tulisan yang di tuangkan serta dikembangkan menjadi sebuah karya sastra yang dapat dinikmati. Bentuk ini ia pilih tidak terlepas dari unit kegiatan mahasiswa (UKM) yaitu iker pers dan teater.

Pemaparan yang telah disampaikan oleh ketiga narasumber mengenai bentuk menulis ekspresif ini bermacam-macam ada yang menuangkannya kedalam bentuk prosa, kemudian lirik lagu dan juga menulis dengan karakteristik. Hal ini sejalan dengan yang telah dikemukakan oleh Adam yang menyatakan terdapat beberapa istilah-istilah bentuk menulis ekspresif diantaranya adalah:

1. *Journal therapy* (terapi jurnal), ialah katarsis dan refleksi secara mendalam dan penuh tujuan terapeutik.
2. *Therapeutic writing* (terapi menulis), ialah partisipasi secara terus menerus dan observasi perjalanan hidup yang telah dialami seperti trauma, hikmah, pertanyaan, kekecewaan, rasa senang untuk mendorong timbulnya pemahaman, *insight*, penerimaan, dan pertumbuhan diri. Hal ini sebagaimana yang diungkapkan oleh EV, ia menulis otobiografi secara sederhana.
3. *Chatartic writing* (menulis katarsis), ialah berfokus pada ekspresi kesadaran afeksi yang tinggi dan eksternalisasi perasaan dalam bahasa dan tulisan. Dalam hal ini dapat berbentuk surat yang dilakukan oleh EV, NA, NE, YF, dan AA. Kemudian dapat berupa puisi serta lirik lagu yang dilakukan oleh YS dan DT.
4. *Reflective writing* (menulis refleksi), ialah meningkatkan pengamatan diri, meningkatkan kesadaran adanya ketidaksinambungan pikiran dengan tubuh, internal dan eksternal, pikiran dengan perasaan, atau harapan dengan hasil. Dalam hal ini dapat berupa buku harian, *dream paper*, *to do list*, dan menulis cerita yang dilakukan oleh seluruh informan dalam penelitian ini

Diantara bentuk-bentuk menulis ekspresif yang di kemukakan oleh Adam yang berkaitan dengan bentuk menulis ekspresif dalam penelitian ini yang pertama ialah terapi menulis dimana bentuk menulis ekspresif ini dilakukan untuk dapat menghilangkan trauma atau stress dan mendorongnya ke hal-hal positif untuk pengembangan diri seperti halnya yang dilakukan oleh EV dan NA. Kemudian yang kedua ialah menulis katarsis dimana bentuk menulis ini dilakukan guna mengekspresikan kesadaran diri serta ungkapan keresahan dalam sebuah bahasa dan tulisan seperti halnya yang dilakukan oleh YS. Berbagai macam bentuk menulis ekspresif yang telah disebutkan diatas memiliki tujuan dan maksud tertentu seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, salah satunya adalah untuk menghilangkan stres yang timbul karna akademik selama perkuliahan di UIN Walisongo.

B. Analisis Bimbingan dan Konseling Islam Terhadap *Coping* Stres Akademik Mahasiswa S.1 UIN Walisongo Semarang Melalui Menulis Ekspresif

Hakikat bimbingan dan konseling Islam adalah upaya membantu atau memberikan bimbingan, pelajaran, serta pedoman kepada individu dengan memanfaatkan potensi keimanannya, akal pikirnya, serta kemampuan yang dikaruniakan Allah SWT untuk dapat menanggulangi problematika hidup dengan baik dan benar secara mandiri yang perpegang tegud pada Al-Quran dan as-Sunnah Rasulallah.

Tujuan dari bimbingan dan konseling Islam ialah membantu individu agar ia memiliki pengetahuan tentang posisi dirinya dan memiliki keberanian mengambil keputusan untuk melakukan suatu perbuatan yang dipandang baik, benar, dan bermanfaat untuk kehidupannya di dunia dan untuk kepentingan akhiratnya. Apabila ditarik kesimpulan terkait tujuan yang timbul dari bimbingan dan konseling islam ialah dapat mengembangkan pontensi akal fikiran, kejiwaan, keimanan serta dapat melewati segala masalah yang dihadapi.

Tujuan ini sejalan dengan manfaat yang diberikan *coping* stres akademik melalui menulis, sesuai hasil wawancara yang di sampaikan oleh ketiga informan sebelumnya, secara garis besar stres akademik berupa kesulitan beradaptasi akan lingkungan, mata kuliah dan kegiatan lainnya dapat diatasi dengan menulis ekspresif. Dengan adanya *coping* stres akademik melalui menulis ekspresif, para informan akhirnya mampu mengembangkan potensi, menghilangkan keresahan-kresahan yang muncul serta menghadapi masalah perkuliahan.

Ditinjau dari fungsi bimbingan konseling Islam, menurut Aswadi dimana dalam bimbingan konseling Islam terdapat empat fungsi, yang meliputi: fungsi preventif atau pencegahan, yakni mencegah timbulnya masalah pada seseorang; fungsi kuratif, yakni memecahkan atau menanggulangi masalah yang sedang dihadapi seseorang; fungsi preservative yakni membantu individu agar situasi dan kondisi yang semua tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama; fungsi developmental atau pengembangan yaitu membantu individu memelihara dan mengembangkan situasi serta kondisi yang telah baik agar tetap baik atau menjadi lebih baik, sehingga tidak memungkinkannya menjadi sebab munculnya masalah baginya. Berdasarkan fungsi bimbingan konseling Islam di atas, pada dasarnya *coping* stres akademik mahasiswa UIN Walisongo telah menerapkan berbagai fungsi tersebut. Berikut uraiannya:

1. Fungsi preventif (pencegahan) yaitu melalui menulis ekspresif membantu mahasiswa membentengi diri dari perbuatan negatif akibat mengalami stres akademik dengan cara menyalurkan atau meluapkan emosi tersembunyi atau pikiran dan perasaan yang tidak menyenangkan melalui tulisan. Melalui fungsi ini, menulis ekspresif menjadi media atau wadah untuk menyalurkan segala keresahan atau ketidaknyamanan mahasiswa yang mengalami stres akademik agar dapat menjaga diri dari perbuatan yang dapat membahayakan dirinya.
2. Fungsi kuratif diartikan membantu individu memecahkan masalah yang dihadapinya. Menulis ekspresif dalam hal ini berperan penting pada penyelesaian yang dihadapi mahasiswa UIN Walisongo khususnya stres akademik. Permasalahan kecil yang dibiarkan berlarut dapat berubah menjadi masalah besar. Sama halnya dengan stres akademik, jika sumber yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa UIN Walisongo dibiarkan dan dianggap sepele maka dapat menyebabkan dampak yang dapat merugikan mahasiswa itu sendiri. Stres akademik memang sering menyerang psikis mahasiswa, oleh karenanya melalui menulis ekspresif dapat membantu mengelola emosi agar mahasiswa dapat berpikir lebih rasional dalam menentukan iker yang harus ia perbuat. Melalui tulisan tulisan yang dibuatnya, mahasiswa juga dapat mengetahui dan menguraikan sumber yang membuatnya mengalami stres akademik. Misalnya dari tulisan Saudara EV teridentifikasi sumber stres akademik yang ia alami berasal dari ketidaksesuaian kemampuan yang dimiliki dengan beratnya bobot materi kuliah. Berdasarkan tulisan yang dibuatnya, maka untuk memecahkan sumber stres akademik tersebut adalah dengan menambah wawasan seperti mengikuti kajian ilmu dan berdiskusi kepada yang lebih ahli.
3. Fungsi preservative bertujuan untuk membantu individu menjaga situasi dan kondisi yang semula tidak baik (mengandung masalah) menjadi baik (terpecahkan) dan kebaikan itu bertahan lama. Hal ini lebih menekankan kepada mahasiswa UIN Walisongo untuk dapat memahami keadaan dirinya melalui menulis ekspresif.
4. Fungsi developmental merupakan fungsi bimbingan konseling Islam yang berfokus pada upaya pemberian bantuan berupa pemeliharaan dan pengembangan situasi serta kondisi bagi mahasiswa.

Walaupun secara praktik *coping* stres melalui menulis ekspresif hanya dilakukan oleh individu tanpa adanya pihak kedua atau tidak dilakukan dibawah

pengawasan para ahli namun *output* yang timbul sejalan dengan tujuan dan fungsi dari bimbingan dan konseling itu sendiri. *Coping* stres akademik melalui menulis ekspresif memiliki berbagai macam bentuk tulisan, dari berbagai macam bentuk tersebut peran pembimbing dapat digantikan sesuai dengan bentuk yang dipilih oleh para informan diatas.

Table 4. Analisis kondisi sebelum dan sesudah mahasiswa UIN Walisongo melakukan menulis ekspresif sebagai *coping* stres akademik

Informan	Gambaran menulis ekspresif		Fungsi BKI
	Sebelum	Setelah	
YS	Acuh terhadap diri sendiri dan masalah yang sedang dihadapi, suka menyendiri, merasa cemas	Lebih rileks, berani membuka diri, dan dapat berpikir jernih guna menyusun langkah selanjutnya yang harus ia lakukan	Kuratif
DT	Prestasi menurun karena tidak dapat mengidentifikasi masalah dan menyelesaikan masalah yang dihadapi serta kehilangan selera humor.	Mampu mengidentifikasi penyebab stres akademik yang ia alami dan mencari solusi guna menghadapi masalah yang ada melalui tulisan yang dibuatnya serta lebih berani bercengkrama dengan teman.	Kuratif
PI	Merasa mudah lupa, sering tegang pada bagian leher, tidak maksimal mengerjakan tugas	Lebih rileks dan plong pikiran, menambah wawasan baru dengan giat mengikuti webinar di luar jam kuliah	Kuratif
AR	Kehilangan harapan	Jauh lebih tenang	Kuratif

	dan semangat dalam menjalani kuliah, merasa gelisah, serta pola tidur berantakan	dan mampu berfikir lebih jernih dan menjauhkan emosi negatif	
KL	Tidak Produktif, mudah sedih, mudah marah, sulit untuk menentukan keputusan	Lebih berani dalam mengambil suatu keputusan, lebih produktif dengan terus menulis, dapat mengelola emosinya melalui tulisan.	Kuratif
EV	Giat membaca dan menulis ekspresif	Masih sama dan lebih giat	Preservatif
NA	Tidak pernah absen, giat melakukan diskusi, dan menulis ekspresif guna meluapkan pikiran dan perasaan ketika sedang mengalami stres akademik	Masih sama dan lebih giat, terhindar dari perbuatan negative karena lebih dulu menyalurkan segala emosinya melalui tulisan.	Preventif dan preservatif
NE	Rajin mengikuti seminar online guna menambah wawasan dan menulis ekspresif sebagai media penyaluran pikiran dan perasaan yang menggusarkan.	Masih dan lebih bersemangat serta terhindar dari perbuatan buruk karena lebih dulu meluapkan emosi yang mengganggu melalui tulisan	Preventif dan preservatif
YF	Rajin mengikuti workshop kepenulisan guna mengasah skill menulisnya dan sebagai media	Masih dan semakin giat mengikuti workshop dan terhindar dari perbuatan negative karena berhasil	Preventif dan preservative.

	refleksi	mengelola emosinya melalui tulisan	
AA	Rajin mengikuti perkuliahan, kelas membaca, dan kelas menulis.	Masih dan semakin tertantang untuk bersaing prestasi secara sehat serta tetap melakukan kegiatan menulis ekspresif guna mengekspresikan emosinya agar tidak menyakiti orang lain ketika menghadapi stress akademik	Preventif dan preservative.
TN	Sering melakukan copy-paste ketika mengejerkan tugas, sering absen dalam perkuliahan, kehilangan semangat, lebih memilih nongkrong (bermain).	Mulai terbangun semangat untuk mengikuti perkuliahan, mulai mandiri dalam mengerjakan tugas, mengurangi waktu nongkrong yang tidak jelas.	Kuratif
CH	Mudah sedih, mood swing, tidak bersemangat, kehilangan kepercayaan diri, mudah lelah, dan kurang peduli ketika ada perkuliahan maupun tugas.	Lebih ceria dan bersemangat untuk menjalankan kegiatan sehari-hari, lebih peka dan sungguh ketika dihadapkan dengan tugas perkuliahan.	Kuratif
JN	Giat menulis dan membaca, rajin mengikuti seminar bertema hukum.	Masih giat dan semakin tertantang sebagai bentuk pembuktian bahwa stres akademik	Preservative

		dapat dikalahkan.	
RH	Rajin menulis dan mengikuti kegiatan di luar kampus yang dapat meningkatkan skill	Masih konsisten	Preservative
AC	Mengikuti seminar atau workshop terkait komunikasi dan broadcasting, mengikuti casting, mengikuti bermain peran di film pendek, serta sering menulis untuk mencegah hal buruk ketika mengalami mood swing akibat stres akademik	Semakin rajin menulis dan mengikuti seminar atau workshop serta casting.	Preventif dan preservative

Berdasarkan table analisi fungsi bimbingan konseling Islam terhadap *coping* stres akademik mahasiswa UIN Walisongo, maka dapat diketahui bahwa seluruh informan dalam penelitian ini setelah mereka melakukan kegiatan coping stres akademik menulis ekspresif, fungsi bimbingan dan konseling Islam telah tercapai pada diri mereka.

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan dan penelitian tentang "Coping Stres Akademik Mahasiswa S.1 UIN Walisongo Semarang Melalui Menulis Ekspresif (Analisis Bimbingan dan Konseling Islam) yang telah peneliti uraikan pada BAB sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan pembahasan sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini, 15 informan mahasiswa UIN Walisongo menunjukkan stres akademik yang terbagi menjadi dua bentuk, yaitu sejumlah 8 informan pertama mengalami *eustress* dan 7 informan kedua mengalami *distress*. *Eustress* (stres akademik yang bersifat positif atau membangun) dengan cara mengelola emosi serta pola pikir yang menimbulkan motivasi untuk tetap produktif ditengah gempuran stres akademik. *Kedua, distress* (stres akademik yang bersifat negatif). Adapun *distress* (stres akademik yang bersifat negative atau merusak) berupa rasa gelisah, panik, mudah lelah, menarik diri dari social, serta mengabaikan tugas kuliah. Dalam penelitian ini, 15 informan mahasiswa UIN Walisongo melakukan coping stres akademik melalui menulis ekspresif. Menulis ekspresif menjadi wadah untuk mencurahkan segala isi pikiran serta perasaan yang menggusarkan secara bebas tanpa takut dihakimi. Selain itu, menulis ekspresif dapat mengurai emosi tersembunyi serta mengidentifikasi sumber stress akademik. Tulisan yang dibuat oleh para informan dapat menjadi refleksi dan wawasan sebagai langkah yang harus mereka lakukan untuk dapat menyelesaikan sumber stress akademik tersebut.
2. *Coping* stress akademik mahasiswa UIN Walisongo melalui menulis ekspresif telah tercapai fungsi bimbingan konseling Islam. Pertama, fungsi preservative bahwa seluruh informan telah terhindar dari perbuatan buruk karena mampu mengelola emosinya dan meluapkan emosi tersebut melalui menulis. Kedua, fungsi kuratif bahwa seluruh informan mampu menyelesaikan sumber stress akademiknya dan mengubah perilaku yang semula tidak baik sebelum adanya menulis ekspresif. Ketiga, fungsi preservative bahwa seluruh informan mampu

memelihara perilaku baik untuk tetap menyalurkan isi pikiran serta perasaan yang menggusarkan dengan menulis tanpa menyakiti orang lain ketika sedang mengalami stres akademik. Keempat, fungsi *developmental*, melalui menulis ekspresif maka kemampuan menulis seluruh informan dapat terasah dan mereka semakin termotivasi untuk mengikuti workshop sesuai minat mereka.

B. Saran

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dijabarkan, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Mahasiswa UIN Walisongo Semarang, dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan mampu mempertahankan dan meningkatkan wawasan *coping* stres akademik melalui menulis ekspresif. Penting bagi setiap individu terutama mahasiswa yang sedang mengalami stres akademik untuk memahami menulis ekspresif sebagai upaya untuk menanggulangi tekanan atau stres akademik tersebut sehingga individu mampu meminimalisir keadaan yang akan berdampak pada diri sendiri.
2. Para peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menggali dan mengembangkan informasi lebih lanjut mengenai *coping* stres akademik melalui menulis ekspresif sehingga hasil penelitian selanjutnya lebih baik serta menambah ilmu baru. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menemukan topik menulis ekspresif yang lebih inovatif dan progresif, dikarenakan masalah atau stres yang dihadapi oleh mahasiswa selalu beragam.

C. Penutup

Dengan mengucapkan Alhamdulillah seraya memanjatkan rasa syukur yang tak terhingga atas limpahan rahmat-Nya bahwa penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dan hanya dengan izin Allah SWT seluruh kata dalam skripsi ini dapat tersusun. Selain itu, tak luput penulis sampaikan rasa terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu baik secara moral maupun materil dalam proses pembuatan skripsi ini sedari awal hingga selesainya skripsi ini. Penulis juga menghaturkan permohonan maaf kepada seluruh pihak bilamana dalam skripsi ini masih banyak kekurangan baik dalam penulisan maupun isi. Oleh karena itu, segala kritik dan saran sangatlah penulis harapkan demi memperbaiki penulisan skripsi ini

Akhir kata, semoga yang tertuang dalam skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi diri penulis khususnya dan bagi para pembaca. Semoga segala hal yang baik dari skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca dan segala yang kurang dari skripsi ini dapat dijadikan evaluasi serta pembelajaran untuk perbaikan kedepannya. Hanya kepada Allah SWT penulis menyerahkan segalanya dan memohon ampun atas kesalahan yang terdapat dalam skripsi ini yang semata-mata karena keterbatasan dari penulis sendiri. Semoga Allah mengampuni segala dosa kita. Aamin Yaa Robbal Alamin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, B. (2017). *Konsling Islam*. Depok: Kencana.
- Abdullah. (2018). *Mwtodologi Dlam Penelitian Pendidikan dan Manajemen*. Gowa: Gunadarma Ikmu.
- Abrianto, H. (2018). *Pengaruh Trapi Menulis Pengalaman Emosional Trehadap Upaya Penurunan Gangguan Stres Pasca Truma Pada Penyitas Bencana Banjir di Pacitan*. Malang: UIN Maulana Malik Ibrohim.
- Amin, S. (2010). *Bimbingan dan Konsling Islam*. Jakarta: Amizah.
- Aswadi. (2009). *Iyakdah dan Ta'ziah Prespektif Bimbingan dan Konsling Islam*. Surabaya: Dakwah Digital Pres.
- Azmi, F. (2016). *Hubungan Antara Optimism Dengan Kemampuan Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Yang Bekerja Parttime*. Malang: UMM.
- Barseli. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Konseling dan Pendidikan*, V(3), 143.
- Bolton, G. (2004). *Writing Cures*. London: Rotledge.
- Carnegie, D. (2014). *Menaklukan Kecemasan dan Stres untuk Hidup Lebih Bermakna*. (F. Ilyas, Trans.) Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Cholidah, N. (2012). Berpikir Positive untuk Menurunkan Setres Psikologis. *Psikologi*, XXXIX(1), 67.
- Desmita. (2009). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dewi, K. (2012). *Kesehatan Mental*. Semarang: PPMP Undip.
- Edi, S. (2016). *Twori Wawancara* . Yogyakarta: Lestika Prio.
- Feldman, R. (2012). *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Fuad, F. (2021). Penyesuaian Diri dan Stress Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Psikologi*, IV(1), 12.
- Harahap, F. (2012). *Expresive Writing Sebagai Teknik Bimbingan Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta: UNY.
- Herlan. (2019). Expresive Writing Therapi Sebagai Media Peningkatan Self Disclosure Pada Pasein Skizofrenia. *Psibernetika*, XII(1), 22.
- Hidayanti, E. (2013). Strategi Coping Stres Perempuan Dengan HIV/AIDS. *Sawwa*, IX(1), 91.
- Hikmawati, F. (2015). *Bimbingan Konseling Perspektif Islam*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Imawati, I. (2013). *Pengaruh Expresive Writing Terhadap Self Disclosure Siswa Kelas XI SMK YPKK*. Sleman: UNY.

- Kibtiyah, M. (2017). *Sistemasi Konsling Islam*. Semarang: RaSAIL Media Group.
- Kibtyah, M. (2015). Pendekatan Bimbingan Konsling Bagi Korban Penggun Narkoba. *Ilmu Dakwah*, XXXV(1), 64.
- Lifdil. (2018). Hubungan Sterss Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *Educatio*, IV(1), 42.
- Lubis, L. (2015). Rasulullah SAW dan Prinsip-Prinsip Konsling Islam. *MIQOT*, XXXII(1), 142.
- Lumongga, N. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Manzila, A. (2017). *Mwtodologi Penelitian Kualitatif*. Malang: UB Media.
- Mashuudi, F. (2021). *Psikologi Konseling*. Yogyakarta: IRCiSOD.
- Muhtadini, R. L. (2018). *Expresive Writing Untuk Menurunkan Stres Akademik Pada Siwa SMP Full Day Schol*. Malang: UMM.
- Musri. (2016). Stres dan Cara Mengatasi dalam Perspektip Psikologi. *Education*, II(2), 193.
- Nadia, S. (2017). Efektivitas Menulis Ekspresif Dalam Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Dengan Albino . *Psikologi Indonesia*, VI(2), 102.
- Nihayah, U. (2019). Komunikasi Konsling Dalam Penyelesaian Tuagas Akhir. *Dakwah Risalah*, XXX(1), 93.
- Ningrum, S. (2018). *Teori dan Aplikasi Observasi*. Malang: UMM.
- Rahmat, D. (2016). Pengaruh Terapi Expressive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Saat Ujian Sekolah. *Bimbingan Konseling*, V(1), 45.
- Rashmun. (2009). *Stres, Koping, dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Ridwan, M. (2013). *Terapi Menulis Dalam Meningkatkan Self Confidence Seorang Mahasiswi Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Suroabaya*. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Rukajat, A. (2018). *Pendekatan Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: CV. Budi Utama.
- Safaria. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Setyorini, I. (2019, Juli 3). *Survei: Tugas Kuliah Jadi Sumber Utama Stress di Kalangan Mahasiswa*. Retrieved Oktober 26, 2021, from Kompas: <http://www.kompas.id/baca/muda/2019/07/03/survei-tugas-kuliah-jadi-sumber-utama-stres-di-kalangan-mahasiswa/>
- Siswanto. (2007). *Konsep dan Perkembangan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Sugiyono. (2008). *Mwtode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Susanty, R. (2013). Pengaruh Expresive Writing Therapy Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Berbicara di Muka Umum. *Psikologi*, IX(2), 121.
- Syukur, K. (2009). *Bimbingan Konsling Dalam Prespektif Islam*. Medan: Citapustaka Media Perintis.

- Tampubolon, J. (2019). *Pengaruh Terapi Expresive Writing Terhadap Penurunan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Siswa SMP Padu Tiga Juar*. Medan: STIK Santa Elizabeth.
- Tarmidzi. (2018). *Bimbingan Konseling*. Medan: Perdana Publishing.
- Tarwiyah. (2020). Identifikasi Stressor Akademik Pada Mahasiswa Tahun Ketiga. *Bimbingan Konseling*, VIII(1), 6.
- Umriana, A. (2016). Bimbingan Konseling Bagi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di LRC-KJHAM Semarang. *Sawwa*, XI(2), 180.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Pedoman wawancara

PEDOMAN WAWANCARA

A. Draft wawancara untuk mahasiswa UIN Walisongo yang menjadi informan

1. Dapatkah kamu menceritakan secara singkat dirimu? Seperti nama, prodi kuliah, asal sekolah dan lain sebagainya.
2. Melalui jalur apa kamu lolos seleksi perguruan tinggi di UIN Walisongo?
3. Mengapa memutuskan untuk mengambil prodi tersebut dan masuk UIN Walisongo?
4. Apakah kamu memiliki kendala dalam menjalani perkuliahan atau pernahkan kamu mengalami stres akademik? Jika iya tolong ceritakan.
5. Apa factor yang menyebabkan kamu mengalami stres akademik?
6. Bagaimana respons atau dampak yang kamu rasakan ketika mengalami stres akademik?
7. Apa yang kamu lakukan ketika sedang menghadapi stres akademik? Apakah dengan menulis atau bagaimana?
8. Apa yang kamu ketahui tentang menulis ekspresif dan sejak kapan kamu menulis?
9. Faktor apa yang membuat kamu gemar menulis? Dan moment apa yang mengharuskanmu melakukan kegiatan menulis ekspresif?
10. Bagaimana kondisi (stres akademik) yang kamu alami setelah melakukan kegiatan menulis ekspresi

Lampiran 2. Pedoman observasi

PEDOMAN OBSERVASI

NO	Objek	Aspek Observasi
1	Mahasiswa UIN Walisongo (informan)	1. Rutinitas sehari-harinya 2. Aktivitas saat proses belajar 3. Aktivitas menulis ekspresif

--	--	--

Lampiran 3. Pedoman Dokumentasi

PEDOMAN DOKUMENTASI

NO	Objek	Aspek Dokumentasi
1	Mahasiswa UIN Walisongo (informan)	Proses wawancara serta kegiatan sehari-hari

DOKUMENTASI

Gambar 1. Wawancara dengan EV



Gambar 2. Wawancara dengan NA



Gambar 3. Wawancara dengan YF



Gambar 4. Wawancara dengan YS



Gambar 5. Observasi dengan EV saat mengikuti kelas online



Gambar 6. Observasi dengan NA saat mengerjakan tugas kuliah



Gambar 7. Observasi dengan YS saat mengikuti kelas online



Gambar 8. Observasi dengan YF saat mengikuti kelas menulis online



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama : Dinda Aliffa
2. TTL : Kota Semarang, 13 Juli 1999
3. NIM : 1701016137
4. Alamat : Jalan Tentara Pelajar No. 49 RT. 02/RW. 01 Gedanganak
 - a. Kecamatan : Ungaran Timur
 - b. Kota : Kabupaten Semarang
 - c. Provinsi : Jawa Tengah
5. Email : dindaliffaa@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD : SD Negeri Beji 02 Ungaran Timur
2. SMP : SMP Islam Terpadu Cahaya Ummat Bergas
3. SMA : SMA Negeri 2 Ungaran
4. Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

C. Orang Tua

1. Nama Ayah : Ujang Mulyana
2. Nama Ibu : Ningsih

Semarang, 13 Juli 2022

Penulis

Dinda Aliffa

NIM. 1701016137