

**GAMBARAN DINAMIKA STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
UIN Walisongo Semarang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.)



Belqis Aulia
1807016078

**JURUSAN PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UIN WALISONGO SEMARANG
2025**

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

LEMBAR PENGESAHAN

Judul : GAMBARAN DINAMIKA STRES PADA MAHASISWA TINGKAT
AKHIR DI UIN WALISONGO SEMARANG
Penulis : Belqis Aulia
NIM : 1807016078
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 30 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dewi Khurun Aini S. Pdi., MA.
NIP 198605232018012002

Penguji II

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP 197304271996031001

Penguji III

Siti Hikmah, S.Pd., M.Si
NIP 19750205 200604 2 003

Penguji IV

Aldila Dyas Nurfitri, S.Psi., M.Si.
NIP 199110262022032001

Pembimbing I

Dewi Khurun Aini S. Pdi., MA.
NIP 198605232018012002

Pembimbing II

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP 197304271996031001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Belqis Aulia

NIM : 1807016078

Program studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**GAMBARAN DINAMIKA STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UIN
WALISONGO SEMARANG**

Merupakan hasil penelitian/karya asli penulis, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya.

Semarang, 30 Juni 2025



Belqis Aulia

NIM: 1807016078

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut :

Judul : Dinamika Stress Pada Mahasiswa Akhir UIN Walisongo Semarang
Nama : Belqis Aulia
NIM : 1807016078
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dewi Khurun Aini, S.Pd.I., M.A
NIP 198605232018012002

Semarang, 16 Juni 2025
Yang bersangkutan

Belqis Aulia
1807016078



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut :

Judul : Dinamika Stress Pada Mahasiswa Akhir UIN Walisongo Semarang
Nama : Belqis Aulia
NIM : 1807016078
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Prof. Dr Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si

NIP. 193704271996031001

73

Semarang, 16 Juni 2025
Yang bersangkutan

Belqis Aulia

1807016078

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur yang tak terhingga kepada Allah SWT atas berkat rahmat dan juga ridhoNya sehingga skripsi dengan judul " Gambaran Dinamika Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang " ini dapat diselesaikan. Tak lupa sholawat serta salam selalu tercurah kepada Nabi besar Muhammad SAW, semoga penulis dan pembaca sekalian mendapatkan syafa'atnya di yaumul akhir kelak. Aamiin. Skripsi ini disusun sebagai syarat meraih gelar sarjana dalam Program Studi Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Khususnya dengan penuh rasa hormat, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga tugas akhir ini dapat selesai dengan baik.
2. Prof. Dr. Nizar Ali., M.Ag., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang sekaligus pembimbing 2 yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, dan membimbing
4. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A., selaku Ketua Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, sekaligus pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, motivasi dan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Siti Hikmah , S.Pd., M.Si selaku dosen wali yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk mendampingi, dan membimbing dan mengarahkan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya serta membimbing dan memberikan arahan kepada penulis.
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang mendukung

8. Kepada kelima informan yang telah berkenan membagikan pengalamannya dan bersedia membantu penulis untuk memberikan informasi yang dibutuhkan guna kelancaran penelitian ini. Penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang terlibat dan memberikan bantuan dalam pembuatan skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu. Semoga selalu diberikan kesehatan dan perlindungan oleh Allah SWT. Penulis menyadari pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Namun, penulis berharap penelitian ini dapat memberikan kontribusi dan manfaat bagi siapapun yang membacanya.

Semarang, 30 Juni 2025

Belqis Aulia

NIM. 1807016078

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Kepada kedua orang tua penulis yang senantiasa memberikan doa, dukungan dan cintanya tanpa henti kepada penulis.
2. Kepada keluarga besar penulis yang telah memberikan dukungan, motivasi dan doa kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada diri penulis, terima kasih telah berusaha sekuat tenaga untuk berjuang dan bertahan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Kepada teman-teman penulis, Mayang, Adinda, Husna, Syifa, Sonia, Lulu, Rakan, Hauzani, Rohmi Alfiah, dan Astrid yang telah meyakinkan, memberikan dukungan dan menemani penulis selama menjalani perkuliahan.
5. Kepada teman-teman Psikologi B angkatan 2018 yang telah memberikan banyak pengalaman berharga kepada penulis selama menempuh pendidikan di perkuliahan.
6. Kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ □ ٢٨٦ ○

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa,) “Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami salah. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Wahai Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami. Maka, tolonglah kami dalam menghadapi kaum kafir.”(QS. Al-Baqarah (2):286).

“Janganlah menyerah dengan keadaan yang sulit. Hadapilah dengan berani dan percaya diri”

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	1
BAB I.....	3
PENDAHULUAN	3
A. Latar Belakang	3
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
BAB II	9
KAJIAN PUSTAKA	9
A. Dinamika Stres.....	9
1. Pengertian Stres.....	9
2. Aspek Stres.....	9
3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres	10
4. Dinamika Stres Dalam Pandangan Islam	12
B. Mahasiswa Akhir	14
1. Pengertian Mahasiswa.....	14
2. Karakteristik Mahasiswa	14
3. Peran dan Fungsi Mahasiswa	16
C. Kerangka Berpikir.....	17
BAB III.....	18
METODE PENELITIAN	18

A. Jenis Penelitian	18
B. Lokasi Penelitian.....	19
C. Sumber Data.....	19
D. Subjek Penelitian	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	20
F. Teknik Analisis Data.....	22
G. Keabsahan Data	23
BAB IV	25
HASIL PENELITIAN	25
A. Deskripsi Subjek.....	25
B. Hasil Temuan dan Analisis Data.....	27
C. Deskripsi Hasil Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Pembahasan.....	43
BAB V	43
PENUTUP.....	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	52
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	86

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Tabel Panduan Wawancara.....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 2 Deskripsi Subjek.....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir	17
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Panduan Wawancara	52
Lampiran 2 Pertanyaan Wawancara	54
Lampiran 3 Jadwal Pelaksanaan Penelitian	54
Lampiran 4 Lembar Informasi	56
Lampiran 5 Informed Consent	58
Lampiran 6 Transkrip Verbatim Wawancara.....	65

Gambaran Dinamika Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

ABSTRAK

Dinamika stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir selama proses pengerjaan tugas akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal... Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran dinamika stres pada mahasiswa tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang . Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kualitatif dengan pendekatan fenomenologis deskriptif. Subjek dalam penelitian ini berjumlah lima orang yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara mendalam. Teknik analisis yang digunakan yaitu *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA). Hasil temuan penelitian ini menggambarkan bahwa kelima subjek cukup mampu dalam mengatasi dinamika stres yang mereka alami. Kelima subjek diketahui dapat mengidentifikasi dinamika stres dirasakannya terkait proses mereka dalam mengerjakan skripsi yaitu, lelah fisik dan lelah psikologis. Pada penelitian ini ditemukan juga tema besar yang berhubungan dengan dinamika stres pada kelima subjek, yaitu sumber stres, penilaian kognitif, sumber daya individu, strategi coping.

Kata Kunci : Dinamika Stres, Mahasiswa, Tingkat Akhir

**Description of Stress Dynamics in Final Year Students of Walisongo State Islamic
University Semarang**

ABSTRACT

The dynamics of stress experienced by final year students during the process of completing their final assignments are influenced by various internal and external factors... This study aims to provide an overview of the dynamics of stress in final year students at UIN The Wali Sanga Semarang. The method used in this study is qualitative with a descriptive phenomenological approach . The subjects in this study were five people selected using *purposive sampling techniques* . Data collection in this study used in-depth interviews. The analysis technique used is *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA). The findings of this study illustrate that the five subjects are quite capable of overcoming the dynamics of stress they experience. The five subjects are known to be able to identify the dynamics of stress they feel related to their process of working on their thesis, namely, physical fatigue and psychological fatigue. This study also found major themes related to the dynamics of stress in the five subjects, namely sources of stress, cognitive assessment, individual resources, coping strategies,

Keywords: Stress Dynamics, Students, Final Year

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Chai et al. (2012) perkuliahan adalah salah satu fase transisi signifikan dalam kehidupan seseorang, di mana mahasiswa dalam fase ini mengalami berbagai perubahan yang signifikan baik di sisi akademis, emosional maupun di sisi sosial. Mental yang kurang siap akan tekanan tersebut seringkali memicu stres pada mahasiswa. Stres yang dialami oleh mahasiswa dapat berasal dari berbagai faktor, misalnya tuntutan akademik yang berbeda dari sebelumnya, tekanan sosial yang semakin memerlukan biaya, serta manajemen waktu yang sering tidak teratur dan bertabrakan dengan berbagai hal.

Dinamika stres pada mahasiswa sangat kompleks dilihat dari banyaknya faktor internal maupun eksternal. Untuk faktor internal sendiri mencakup kemampuan individu untuk bersaing, kepercayaan diri dan kemampuan untuk mengelola emosi serta strategi coping yang digunakan. Untuk faktor eksternal yang dapat memicu stres pada mahasiswa yaitu, kurangnya dukungan keluarga dan teman, kondisi ekonomi serta lingkungan kampus tempat mahasiswa menimba ilmu (Mufatihah et al., 2025).

Berdasarkan *pra-riset* dengan mahasiswa akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, peneliti menemukan 1 partisipan yang berinisial AM. AM adalah seorang perempuan, mahasiswi dari prodi Psikologi UIN Walisongo Semarang angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi. AM ini memiliki karakter yang introvert di mana AM ini lebih suka menghabiskan waktu sendiri daripada keluar rumah. AM ini menyatakan bahwa skripsi adalah tantangan sekaligus beban, karena partisipan ini mengerjakan skripsi sambil bekerja sambil. Saat mengerjakan skripsi partisipan AM ini mengalami kelelahan fisik yaitu, merasa pusing, mual, bahkan demam. Partisipan berasumsi selain karena stres, saya juga mengalami kelelahan secara fisik karena harus bekerja dan mengerjakan skripsi. Partisipan AM ini juga merasakan kelelahan Psikologi yaitu, merasa ingin menyerah saja. Karena partisipan merasa tidak akan pernah bisa menyelesaikan skripsi. Partisipan merasa jika saya bekerja, partisipan tidak bisa memiliki waktu yang cukup untuk mengerjakan skripsi, jadi saya pernah memutuskan untuk DO saja. Tapi dosen-dosen dan teman teman selalu menyemangati partisipan, dan akhirnya partisipan dan teman-teman partisipan

berkomitmen untuk wisuda bersama sama, hal ini menjadi penyemangat untuk partisipan.

Partisipan AM ini mengerjakan skripsi dibantu oleh teman-teman, mereka membantu partisipan menemukan ide dalam pengerjaan. Partisipan juga sering bertanya pada teman teman ketika bingung dalam penulisan skripsi, mereka pun menjawab sesuai dengan sepengetahuan teman partisipan AM. Partisipan memiliki tingkat ekonomi keluarga yang cukup baik. Partisipan menyatakan bahwa bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga yang terdiri dari 3 orang, yaitu partisipan dan kedua adik partisipan. Untuk saat ini, partisipan merasa cukup dengan kondisi ekonomi, tidak lebih namun juga tidak kurang.

Partisipan AM menyatakan bahwa dia stres dalam mengerjakan stres sambil bekerja sambilan di mana pekerjaan sambilan partisipan adalah bekerja sebagai karyawan biasa di sebuah pabrik. Bekerja setiap hari senin sampai sabtu, hari senin sampai jumat fullday, sedangkan sabtu setengah hari partisipan menyatakan bahwa partisipan sangat stres saat proses pengerjaan skripsi. Partisipan termasuk tipe orang yang *overthinking*, yang mana ketika ada sesuatu yang menggajal partisipan cenderung melebihi lebihkannya hingga saya merasa tertekan. Partisipan menjadi kurang fokus saat bekerja karena partisipan cemas memikirkan skripsi. Partisipan merasa tidak bisa tenang saat teringat skripsi partisipan yang belum selesai.

Dapat disimpulkan bahwa, sumber stres yang di alami oleh partisipan *pra-riiset* AM adalah skripsi dan pekerjaan sambilan yang di ambil oleh partisipan.

Kasus stres akademik pada mahasiswa akhir yang serupa juga dialami oleh MAS. MAS merupakan mahasiswa semester akhir berusia dua puluh empat tahun dengan kepribadian introvert yang cenderung mengisolasi diri di kamar. MAS diduga mengalami depresi sebab rasa tidak mempunya menyelesaikan skripsi dan menyelesaikan studi. Akibat dari stress akademik tersebut, MAS melakukan tindakan bunuh diri dengan menceburkan diri di aliran sungai Brantas (Wahyudiyanta, 2024). Penelitian Sa'adah & Shanie (2023) yang melibatkan 30 responden mahasiswa PGMI di Universitas Islam Negeri Walisongo mengungkapkan bahwa 98% mahasiswa mengalami stres akademik tinggi. Meskipun penelitian tersebut terbatas pada satu program studi, hasilnya menunjukkan adanya indikasi permasalahan psikologis dalam konteks akademik di lingkungan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Stres akademik adalah tekanan psikologis yang dialami individu akibat tuntutan dan belajar yang dirasakan berlebihan. Stres akademik dapat memberikan dampak negatif dan dampak positif tergantung pada tingkatan stres yang dialami mahasiswa. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa dapat dicegah dan dikelola agar berkurang bahkan menghilang. Stres akademik yang dikelola dengan baik dapat memberikan dampak positif seperti *flow* akademik. Sementara jika stres tidak dikelola dengan baik dan cenderung diabaikan, maka akan berdampak pada daya konsentrasi mahasiswa, berkurangnya daya ingat dan yang terburuknya bisa mempengaruhi fisik mahasiswa dan berujung depresi (Mufatihah et al., 2025). Oleh karena itu, pemahaman pada dinamika stres pada mahasiswa menjadi hal penting untuk merancang strategi untuk mengatasi stres akademik, terutama untuk mahasiswa tingkat akhir. Berdasarkan pemaparan data diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengeksplorasi lebih lanjut stres akademik pada mahasiswa, khususnya terkait dengan gambaran stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dan lingkup penelitian diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat penelitian ini dapat dirumuskan:

Bagaimana gambaran dinamika stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk:

Untuk mengetahui bagaimana gambaran dinamika stres pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

D. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai maka penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk aspek berikut ini:

1. Manfaat Teoritis
 - a. Bagi peneliti dan praktisi psikologi

Penelitian ini dapat memberikan gambaran nyata tentang dinamika stres di lingkungan akademik dan menjadi salah satu referensi bagi penelitian lanjutan mengenai stres akademik dan strategi coping di kalangan mahasiswa.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Menjadi dasar dalam merancang kebijakan dan program yang mendukung kesehatan mental mahasiswa dengan membangun lingkungan akademik yang lebih kondusif dan responsif bagi kebutuhan mahasiswa tingkat akhir.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Dosen dan Pembimbing

Memberikan wawasan mengenai tantangan psikologis yang dialami mahasiswa tingkat akhir dengan membantu dalam merancang strategi pembelajaran yang sesuai untuk mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir

Meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan dan kesehatan mental dalam menyelesaikan studi.

E. Keaslian Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis akan menjelaskan penelitian sebelumnya yang memiliki relevansi dengan topik yang di bahas. Penulis telah mengumpulkan berbagai penelitian yang relevan yang dapat digunakan sebagai sumber informasi. Berikut ini adalah beberapa penelitian sebelumnya yang dianggap memiliki relevansi dengan penelitian :

1. Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi (2023) yang disusun oleh Hariaty, Veny Elita, dan Ade Dilaluri. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau angkatan A 2018 menggunakan metode kuantitatif dengan desain *destriktif* melalui pendekatan *cross-sectional* yang akan diberikan *questioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale)* melalui google form. Hasil dari penelitian ini adalah dari 34 responden yang diberikan *questioner* ini yang terdiri atas 33 perempuan dan 1 laki-laki menyatakan bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin perempuanlah yang lebih cenderung mengalami stres daripada laki-laki karena perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan dalam menghadapi stres dan konflik (Nasrani dan Purnawati, 2019).
2. Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi(2022) yang disusun oleh Helmy Ramadhan, dan

Oktariani. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan studi *literature*. Teknik ini dilakukan dengan pengumpulan data untuk mengungkapkan teori-teori yang relevan dengan permasalahan yang sedang diteliti sebagai bahan rujukan dalam pembahasan hasil penelitian yang diperoleh dari buku, mencari di internet, jurnal ilmiah, dan juga dari sumber-sumber lainnya yang relevan. Hasil dari penelitian ini adalah faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keadaan fisik, perilaku, dan kognisi. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan fisik, lingkungan belajar, dan kegiatan sehari-hari.

3. *Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA(2024)* di susun oleh Lidia Danu, Afrona E.L.Takaeb, dan Sarci Magdalena Toy. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat UNDANA semester 8, 10, 12, dan 14 yang berjumlah 770 responden. Sampel dari penelitian ini adalah 202 responden yang diambil dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Alat ukurnya adalah kuesioner skala stres akademik. Hasil dari penelitian ini menemukan responden sulit berkonsentrasi pada saat mengerjakan skripsi, merasa skripsi sulit untuk dikerjakan, dan mudah tersinggung ketika ada yang bertanya tentang perkembangan skripsi yang dikerjakan. Namun, kondisi yang dialami oleh responden hanya terjadi beberapa saat, jam atau bahkan sampai dengan hari dan setelah itu akan tetap mengerjakan skripsi atau revisi yang diberikan dosen, sehingga stres yang dialami tidak terlalu berpengaruh kepada individu.
4. *Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi (2022)* di susun oleh Weni Kurniawati, dan Rina Setyaningsih. Penelitian ini dilakukan di IPB dengan informan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi di IPB. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Penelitian dilakukan dengan cara melakukan wawancara langsung terhadap informan. Selama wawancara berlangsung, semua percakapan antara penulis dan informan direkam untuk mendapatkan data wawancara yang sama persis diucapkan oleh informan, serta agar data yang di dapat dari wawancara tidak hilang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa gejala stres yang dialami oleh mahasiswa IPB dari segi fisik yaitu mudah lelah dan jantung berdebar-debar ketika ingin bertemu dengan

dosen pembimbing. Dari segi psikis yaitu kesulitan berkonsentrasi dan perasaan cemas ketika mengetahui progress skripsi teman lebih cepat.

5. *Quality Life of College Students : The Effects of State Anxiety and Academic Stress With Self-Control as a Mediator* (2023) yang di susun oleh Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, Khairani Zikrinawati, Puji Lestari, dan Rach Madita. Penelitian ini dilakukan kepada 400 mahasiswa dari 24 provinsi di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif , alat ukur yang digunakan adalah *World Health Organization Quality of Life, State Anxiety Scale, Academic Stress Scale*, dan *Brief Self-Control Scale*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stress akademik berdampak bagi kualitas hidup mahasiswa melalui dinamika yang berbeda. Manajemen perguruan tinggi perlu mengembangkan keterampilan mahasiswa dalam mengelola kecemasan dan stres untuk menjaga kualitas hidup mahasiswa.
6. *Harapan, Tawakal, dan Stres Akademik* (2017) yang di susun oleh Anni Zulfiani Husnar, Siti Saniah, dan Fuad Nashori . Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek sebanyak 102 mahasiswa S1 di salah satu Perguruan Tinggi Islam di D.I.Yogyakarta yang ditentukan dengan teknik *accidental sampling*. Hasil analisis data menggunakan regresi berganda menunjukkan adanya pengaruh negatif dari harapan dan tawakal secara bersama-sama terhadap stres akademik pada mahasiswa.
7. *Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa* (2016) yang di susun oleh Tyas Firmantyo dan Asmadi Alsa ini dilakukan di SMAN Y dengan melibatkan 114 siswa kelas XII jurusan MIA atau Matematika dan Ilmu Alam. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan skala penelitian atau kuesioner Kecemasan Akademik dan Integritas Akademik. Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *Spearman Rank* karena sebaran data yang tidak normal pada salah satu variabel penelitian. Hasil penelitian ini sejalan dengan hipotesis penelitian, yaitu bahwa terdapat hubungan negatif antara kecemasan akademik dan integritas akademik dalam menghadapi ujian nasional pada siswa di SMAN Y.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Dinamika Stres

1. Pengertian Stres

Menurut Santrock (2003: 557) stres adalah respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (koping).

Menurut Kessler (2019) dalam bukunya yang berjudul *Finding Meaning: The Sixth Stage of Grief*, stres merupakan reaksi tubuh terhadap situasi yang dianggap sebagai ancaman atau tantangan, yang memicu berbagai reaksi fisik dan emosional. Berbagai faktor dapat menyebabkan stres, termasuk tekanan dari pekerjaan, masalah pribadi, atau situasi hidup yang sulit.

Kessler (2019) menekankan bahwa stres tidak selalu memiliki konotasi negatif; dalam beberapa keadaan, stres dapat menjadi pendorong bagi individu untuk menghadapi tantangan. Namun, jika tidak dikelola dengan baik, stres dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan fisik dan mental seseorang.

Penelitian juga mendukung definisi yang diberikan oleh Sarafino dan Smith (2011), yang menyatakan bahwa stres adalah kondisi di mana individu merasa tidak mampu memenuhi tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga menyebabkan ketegangan dan ketidaknyamanan.

Dengan demikian, stres dapat dipahami sebagai perasaan tegang dan tidak nyaman secara psikologis akibat ketidakmampuan menghadapi tekanan dalam suatu lingkungan.

2. Aspek Stres

Kessler (2019) tidak secara eksplisit merinci aspek-aspek stres dalam konteks kedukaan dalam karya-karyanya. Namun, melalui pemahamannya tentang kedukaan, beberapa aspek stres yang dapat diidentifikasi meliputi :

1. Tekanan Emosional : Stres ini muncul dari intensitas emosi yang dirasakan selama proses berduka, seperti kesedihan mendalam, kemarahan, atau rasa kehilangan yang luar biasa.
2. Respons Fisiologis : Reaksi fisik terhadap stres, seperti peningkatan detak jantung, perubahan pola tidur, dan masalah kesehatan lainnya.

3. **Pengelolaan Rasa Sakit** : Adanya tantangan dalam mengelola rasa sakit emosional dan fisik yang timbul dari kehilangan ataupun kesepian, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan fisik.
4. **Penyesuaian Sosial** : Kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan sosial setelah kehilangan ataupun kesepian, termasuk perubahan dalam hubungan dan dukungan sosial yang dapat memperburuk stres.
5. **Pencarian Makna** : Usaha untuk menemukan makna atau pemahaman dari peristiwa kehilangan yang signifikan, yang dapat menjadi sumber stres namun juga dapat menjadi jalan menuju pemulihan dan penemuan makna baru dalam hidup.

Menurut Sarafino & Smith (2011), stres terdiri dari dua aspek, yaitu aspek biologis dan psikososial. Aspek biologis merujuk pada reaksi fisiologis yang timbul akibat stresor yang dialami. Stresor ini sering kali berupa peristiwa atau situasi yang menyebabkan seseorang merasa tertekan atau terancam. Respons yang muncul dapat berupa detak jantung yang cepat, ketegangan otot, kesulitan bernapas, pusing, dan keringat dingin. Sementara itu, aspek psikososial berkaitan dengan dampak lingkungan yang memengaruhi respons psikologis individu, seperti gangguan kognitif. Gangguan ini dapat berupa kesulitan dalam memahami informasi, kesulitan berkonsentrasi, kebingungan, dan mudah lupa. Selain itu, emosi juga berperan, di mana individu dapat mengalami perasaan sedih, depresi, ketakutan, emosi yang tidak stabil, serta kepekaan yang tinggi. Perilaku sosial seseorang pun dapat terpengaruh oleh stres, yang dapat mengakibatkan perubahan perilaku seperti penolakan terhadap sekolah, ketidakjujuran, malas belajar, tidak menyelesaikan tugas, menarik diri dari interaksi sosial, dan bersikap diam.

3. Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Sarafino & Smith (2010) menyatakan bahwa penyebab stres dapat dibedakan menjadi dua faktor, yaitu faktor eksternal yang meliputi uang, pendidikan, taraf hidup, dukungan sosial, dan stresor, serta faktor internal yang mencakup emosi negatif, kepribadian yang tangguh, optimisme, kontrol psikologis, harga diri, dan strategi mengatasi masalah.

Menurut Rahmawati, Rohaedi & Sumartini (2019) Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Stres dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor,

yaitu: Lingkungan, Diri sendiri dan juga Pikiran yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap lingkungan (Musradinur, 2016).

Ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi stres antara lain menurut Santrock ada 4 faktor, yaitu faktor lingkungan, faktor kognitif, faktor kepribadian dan faktor sosial budaya. yaitu:

1. Faktor lingkungan

Stres muncul karena suatu stimulasi menjadi semakin berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya. Ada tiga tipe konflik yaitu mendekat - mendekat (approach - approach), menghindar - menghindar (avoidance - avoidance). Dan mendekat - menghindar (approachavoidance). Frustrasi terjadi jika individu tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

2. Faktor Kognitif

Stres pada individu tergantung pada bagaimana mereka membuat penilaian secara kognitif dan menginterpretasi suatu kejadian. Penilaian kognitif adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai suatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang (penilaian primer) dan keyakinan mereka apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif (penilaian sekunder). Strategi pendekatan biasanya lebih baik dari pada strategi menghindar.

3. Faktor Kepribadian

Pemilihan strategi mengatasi masalah yang digunakan individu dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimis dan pesimis. Individu memiliki kepribadian optimis lebih cenderung menggunakan strategi mengatasi masalah yang berorientasi pada masalah yang dihadapi. Individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi lebih mengasosiasikan dengan penggunaan strategi coping yang efektif. Sebaliknya, individu yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan negatif terhadap situasi yang menekan dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

4. Faktor Sosial-Budaya

Akulturası mengacu pada perubahan kebudayaan yang merupakan akibat dari kontak yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturası adalah konsekuensi negatif dari akulturası. Anggota kelompok etnis minoritas sepanjang sejarah telah mengalami sikap permusuhan, prasangka, dan ketiadaan dukungan yang efektif selama krisis, yang menyebabkan pengucilan, isolasi sosial, dan meningkatkan stres.

4. Dinamika Stres Dalam Pandangan Islam

Dinamika di dalam pandangan Islam mencerminkan bagaimana ajaran Islam memandang, memahami, dan memberikan solusi terhadap stres itu sendiri sebagai cobaan hidup manusia yang dapat memperkuat iman dan kepribadian manusia itu. Dinamika di dalam pandangan Islam, dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Stres Sebagai Ujian Dari Allah

Dalam Islam, stres dapat dipahami sebagai ujian dari Allah untuk menguji kesabaran, keimanan, dan ketaqwaan.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Dan sungguh, Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS.Al-Baqarah : 155).

Stres di anggap sebagai bentuk ujian yang harus dihadapi dengan sabar, ikhlas, bukan semata beban negatif.

2. Penilaian dan Reaksi Terhadap Stres

Di dalam pandangan Islam, penilaian terhadap suatu masalah harus dilandasi dengan Tawakkal (berserah diri kepada Allah), Husnudzan (berbaik sangka kepada Allah). Ini dapat mengurangi beban stres.

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

“Barang siapa bertawakkal kepada Allah, maka Allah akan mencukupkan (kebutuhannya).” (QS.At-Talaq : 3).

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ

“Sungguh menakjubkan perkara orang mukmin. Segala urusannya adalah hal baik baginya.” (HR.Muslim)

3. Coping (Strategi Menghadapi Stres dalam Islam) Islam mengajarkan berbagai cara menghadapi stres, antara lain :

c. Shalat dan Dzikir

Di dalam Islam, umat muslim diwajibkan untuk melaksanakan shalat dan dianjurkan untuk berdzikir (mengingat Allah) dengan nama-nama Allah yang baik bukan sekedar hanya kewajiban umat muslim saja di dalam shalat, tetapi ada sebuah makna atau arti yang bisa lebih membuat hati para muslim setelah shalat dan berdzikir akan menjadi lebih tenang, seperti yang tertera di bawah ini :

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang.” (QS. Ar-Ra’d: 28).

d. Sabar dan Bersyukur

Menghadapi tekanan hidup dengan kesabaran dan tetap bersyukur atas nikmat yang ada.

e. Do’a dan Memohon Pertolongan

Di Dalam ajaran Islam, setelah kita shalat, berdzikir, kita sebagai umat muslim diharuskan untuk berdo’a kepada Allah. Setelah kita berusaha semaksimal kita, jangan lupa untuk berdo’a meminta kelancaran atas apapun yang kita lakukan serta meminta pertolongan kepada Allah jika kita ada kesusahan, seperti yang tertera di bawah ini:

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ

“Mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat. Sungguh itu berat kecuali bagi orang yang khusyuk.” (QS.Al-Baqarah : 45).

f. Menjaga Silaturahmi dan Ukhuwah

Mendapatkan dukungan sosial dari sesama muslim sangat dianjurkan dalam Islam untuk meringankan beban jiwa.

4. Tujuan Spiritual dari Stres

Stres di dalam pandangan Islam bukan hanya tantangan, tetapi juga cara untuk mendekatkan diri kepada Allah, melakukan muhasabah (introspeksi diri), dan menghapus dosa.

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu musibah melainkan Allah akan menghapuskan kesalahan-kesalahannya.” (HR.Bukhari dan Muslim).

B. Mahasiswa Akhir

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah sekelompok orang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa dipersiapkan untuk menjadi sumber daya manusia yang mampu bersaing secara global, sehingga tetap menjadi tumpuan dan harapan bangsa. Mahasiswa dipandang memiliki tingkat kecerdasan yang tinggi, dan mampu berpikir dengan kritis dalam mengambil keputusan. Kecepatan dan ketepatan dalam berpikir ialah menjadi prinsip dasar yang selalu berkembang.

Mahasiswa, menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), merujuk pada peserta didik yang berada pada tingkat perguruan tinggi. Undang-undang republic Indonesia No 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi pasal 13 ayat 1 dan 2 menyebutkan bahwa Mahasiswa merupakan anggota sivitas akademika yang ditetapkan sebagai individu yang secara aktif memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri untuk melakukan pembelajaran, pencarian kebenaran ilmiah, penguasaan, pengembangan dan pengalaman suatu cabang ilmu pengetahuan dan teknologi. Secara lebih rinci, mahasiswa dapat didefinisikan sebagai seseorang yang tengah berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran dan terdaftar di sebuah lembaga perguruan tinggi, yang mencakup berbagai jenis seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas (Hartaji, (2012). Jadi, mahasiswa merupakan individu sekaligus sivitas akademika yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pembelajaran di perguruan tinggi dan secara aktif telah memiliki kesadaran sendiri untuk mengembangkan potensi diri dalam pengembangan, penguasaan, dan pengalaman suatu cabang ilmu pengetahuan untuk menjadi generasi intelektual dan berbudaya.

Salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa tingkat akhir adalah penyelesaian karya ilmiah yang sering disebut skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa sarjana pada akhir studi mereka dan didasarkan pada hasil penelitian atau penelitian literatur. Menurut Arikunto, skripsi adalah semua pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh sebelumnya yang dapat diterapkan untuk meneliti masalah yang ada baik dalam literatur maupun di lapangan, sehingga dapat diperoleh hasil yang bermanfaat dari penelitian itu.

Pada saat pengerjaan skripsi mahasiswa tingkat akhir akan dihadapi oleh berbagai masalah, hambatan dan kendala, sehingga mahasiswa merasa terbebani dan tertekan. Masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa yaitu kesulitan untuk

mencari ide atau topik yang akan diteliti serta sumber-sumbernya. Berbagai masalah tersebut yang pada akhirnya dapat menimbulkan ketakutan dan kehilangan motivasi. Hal ini menyebabkan mahasiswa menunda-nunda penulisan skripsi bahkan ada yang memilih untuk tidak menyelesaikan skripsinya untuk sementara waktu. Mahasiswa yang berada dalam masa-masa transisi akan mengalami berbagai jenis perubahan serta konflik, yang disebabkan oleh berbagai macam tuntutan tugas-tugas perkembangan mereka dan juga rawan dengan berbagai permasalahan, seperti sulitnya mengatur waktu karena banyaknya kegiatan, gangguan makan, masalah finansial, depresi, kecanduan sosial media (internet), gangguan tidur, depresi, bahkan sampai tindakan bunuh diri.

2. Karakteristik Mahasiswa

Menurut Kartono (dalam Ulfah, (2010) mahasiswa memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. mereka memiliki kemampuan dan peluang untuk menimba ilmu di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai bagian dari kaum intelektual.
- b. Diharapkan dapat berperan sebagai pemimpin di masyarakat atau dalam dunia kerja.
- c. Diinginkan mampu memasuki dunia kerja dengan menjadi tenaga yang berkualitas dan profesional.
- d. Diarahkan untuk menjadi penggerak dalam proses modernisasi kehidupan masyarakat.

Beberapa mahasiswa tidak memperdulikan penampilan fisik ketika berada di kampus, mulai memiliki intelektualitas yang tinggi dan kecerdasan dalam berfikir serta mulai menata masa depannya, memiliki kebebasan emosional dalam bergaul dan menentukan kepribadiannya.

Selain itu, para mahasiswa juga memiliki keinginan untuk meningkatkan potensi dan prestasi di kampus, mempunyai rasa tanggungjawab dan kemandirian dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, serta mampu menanamkan norma-norma baik di lingkungan kampus, pondok, maupun lingkungan masyarakat dimanapun mereka berada.

3. Peran dan Fungsi Mahasiswa

Menurut Sadli (2012), mahasiswa memiliki peran yang sangat penting bagi masyarakat atau bangsa. Peran dan fungsi mahasiswa diantaranya adalah sebagai berikut :

a. *Guardian of value* (penjaga nilai-nilai di masyarakat)

Mahasiswa memiliki peran sebagai pelindung nilai atau norma-norma masyarakat yang mendasar pada kebenaran, seperti kejujuran, keadilan, gotong royong, integritas, empati, dan sebagainya. Tuntutan terhadap seorang mahasiswa adalah kemampuannya untuk berpikir secara ilmiah dan rasional mengenai nilai-nilai yang mereka pertahankan. Selain itu, mahasiswa juga berfungsi sebagai agen yang membawa, menyebarkan, dan menyampaikan nilai-nilai tersebut kepada lingkungan sekitarnya.

b. Agen perubahan (*agent of change*)

Mahasiswa memiliki peran sebagai inisiator yang mengajak seluruh masyarakat untuk berpartisipasi dalam mewujudkan perubahan positif. Hal ini dilakukan melalui penerapan berbagai ilmu, gagasan, dan pengetahuan yang dimiliki oleh mahasiswa.

c. *Moral force* (kekuatan moral)

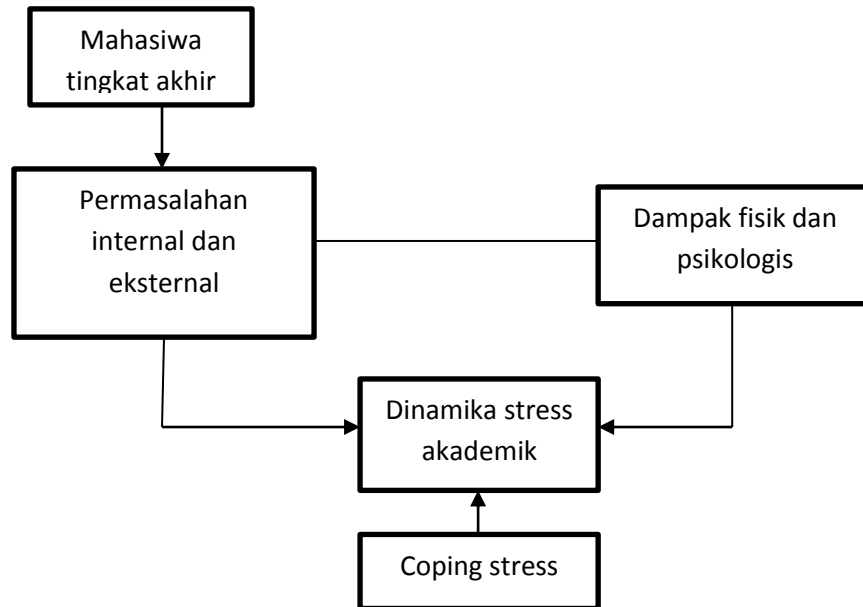
Mahasiswa, sebagai kekuatan moral bangsa, diharapkan memiliki moralitas yang tinggi, dan tingkat intelektualnya seharusnya sejalan dengan moralitasnya. Hal ini bertujuan agar mahasiswa dapat menjadi contoh yang baik atau role model dalam menginspirasi diri sendiri dan masyarakat.

d. *Social control*

Melalui kecerdasan intelektual, moralitas, dan sikap kritis, mahasiswa diharapkan dapat berperan sebagai pengamat dalam kehidupan sosial masyarakat. Mereka diharapkan dapat memberikan kritik, saran, dan solusi terhadap berbagai permasalahan sosial yang dihadapi oleh masyarakat maupun bangsa.

C. Kerangka Berpikir

Gambar 1 Kerangka Berpikir



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Desain penelitian merupakan prosedur saat pengambilan data oleh peneliti secara empiris dan ilmiah. Desain penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan fenomenologi. Menurut Adlini (2022), penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan, memahami, memperoleh realitas melalui proses berpikir induktif. Peneliti menekankan pentingnya ketepatan dan kecukupan data untuk memperoleh suatu makna dari fenomena dari pada generalisasi. Tujuan utamanya adalah memahami fenomena atau gejala sosial secara mendalam, dengan fokus penyediaan gambaran komprehensif mengenai fenomena yang diteliti (Creswell, 2017).

Menurut Moleong (2005) penelitian kualitatif sebagai metode penelitian merupakan suatu cara penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan. Penelitian kualitatif juga dipahami sebagai suatu metode penelitian yang berfokus pada pemahaman mendalam tentang fenomena sosial, budaya, dan perilaku manusia secara deskriptif. Penelitian kualitatif bersifat holistik, deskriptif, dan dilakukan dalam konteks alamiah. Data penelitian kualitatif dapat diperoleh dari informan melalui observasi, wawancara, penelusuran dokumen, serta catatan lapangan yang berfokus pada deskripsi tekstual dan struktural.

Pendekatan fenomenologi yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah jenis fenomenologi deskriptif (PFD). Penelitian fenomenologi deskriptif merupakan pendekatan penelitian yang memiliki tujuan untuk mengungkap esensi atau makna dari pengalaman seorang partisipan secara apa adanya tanpa tambahan dari peneliti agar tidak merusak keaslian dari pengalaman partisipan (Kahija, 2017). Selaras dengan pendapat Edmund Husserl (1913) yang menekankan pentingnya menghilangkan prasangka dan asumsi untuk memahami pengalaman hidup secara murni pada penelitian fenomenologi. Konteks pada penelitian ini yaitu untuk mengungkap makna pengalaman dinamika stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

B. Lokasi Penelitian

Peneliti melaksanakan penelitian di UIN Walisongo Semarang. Kemudahan dalam memperoleh data menjadi prioritas peneliti. Oleh sebab itu, atas pertimbangan tersebut peneliti memilih lokasi tersebut. Dengan adanya kelengkapan data akan mempermudah peneliti dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan “Gambaran Dinamika Stres pada Mahasiswa Tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang”.

C. Sumber Data

Peneliti melaksanakan penelitian di UIN Walisongo Semarang. Kemudahan dalam memperoleh data menjadi prioritas peneliti. Oleh sebab itu, atas pertimbangan tersebut peneliti memilih lokasi tersebut. Dengan adanya kelengkapan data akan mempermudah peneliti dalam melaksanakan penelitian yang berkaitan dengan “Gambaran Dinamika Stres pada Mahasiswa Tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang”.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan orang yang dijadikan sebagai sumber informasi yang dibutuhkan oleh peneliti. Menurut Raco (2010) dalam penelitian kualitatif terdapat spesifikasi subjek atau informan, yaitu sebagai berikut:

1. Subjek memiliki kemauan serta kemampuan untuk mengomunikasikan dan menceritakan segala sesuatu hal yang berkaitan dengan pengalamannya. Pada penelitian ini yaitu mengenai dinamika stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Subjek secara langsung mengalami peristiwa atau pengalaman tersebut guna memenuhi kredibilitas terhadap informasi yang dibutuhkan. Pada penelitian ini konteksnya yaitu pengalaman dinamika stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Pemilihan subjek pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Tujuan penggunaan *purposive sampling* dalam pemilihan subjek yaitu untuk memperoleh variasi pengalaman yang nyata dan representatif dengan pertimbangan ciri-ciri khusus (Adji, 2024). Peneliti mengkhususkan subjek dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Mahasiswa akhir UIN Walisongo Semarang Tahun 2018-2022
2. Secara aktif masih menjadi mahasiswa di UIN Walisongo Semarang

3. Sedang mengerjakan skripsi
4. Bersedia terlibat dalam proses penelitian dari awal hingga akhir.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah strategis dalam penelitian, karena tujuan utama penelitian adalah mendapatkan data. Sugiyono (2017) dalam bukunya menekankan pentingnya memilih teknik yang tepat berdasarkan jenis penelitian dan sumber data. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, sehingga dalam proses pengambilan data, peneliti harus terlibat secara langsung dan tidak bisa diwakilkan. Penelitian kualitatif menekankan pada pemahaman dan pemaknaan yang mendalam.

Adapun teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan teknik wawancara Menurut Patton dalam buku (Raco & Tanod, 2012) wawancara adalah percakapan yang dirancang untuk mengumpulkan informasi tentang pengalaman, perspektif, dan pemahaman informan. Penelitian ini menggunakan metode wawancara *semi-terstruktur*, dimana peneliti sudah menyiapkan pertanyaan utama yang disiapkan, tetapi memungkinkan peneliti untuk mengajukan pertanyaan tambahan untuk menggali informasi yang lebih dalam.

Wawancara pada penelitian ini dilakukan secara tidak langsung, yaitu dengan menghubungi partisipan melalui *WhatsApp*. Proses tanya-jawab dilakukan dengan menghubungi partisipan dengan menekankan komunikasi dua arah dan perhatian penuh dari peneliti terhadap jawaban yang diberikan oleh subjek. Peneliti juga mempersiapkan buku untuk mencatat hal-hal yang penting dalam wawancara dengan partisipan.

Tabel 1 Tabel Panduan Wawancara

Informasi Partisipan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nama Inisial : 2. Angkatan Tahun : 3. Jenis Kelamin : 4. Prodi, dan Jurusan :
-----------------------------	---

<p>Panduan Pertanyaan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bisakah anda menceritakan tentang karakter anda? Contoh saya seorang introvert yang lebih suka menyendiri 2. <input type="checkbox"/> Apakah di saat anda mengerjakan skripsi anda anggap sebagai beban atau sebuah tantangan yang harus di hadapi ? 3. Saat anda sedang mengerjakan skripsi adakah kendala yang anda hadapi? Jika ada tolong jelaskan 4. Saat anda mengerjakan skripsi apakah anda meminta bantuan orang lain untuk mengerjakan skripsi anda atau anda mengerjakan skripsi dengan kemampuan anda sendiri? 5. Saat anda mengerjakan skripsi apakah anda mengalami gejala stres fisik? Seperti pusing, mual, dsb? Jika ada tolong ceritakan 6. Apakah saat anda mengerjakan skripsi anda mengalami gejala stres psikologi? Seperti “aduh capek ah, lelah ah. Ingin sudahan saja” atau menyerah, jika ada tolong ceritakan 7. Apakah saat anda mengerjakan skripsi lingkungan anda mendukung anda? Seperti keluarga yang memberikan semangat, teman, dosen,dsb? jika ada tolong ceritakan bagaimana mereka mendukung anda 8. Saat anda menghadapi stres saat mengerjakan skripsi, aktivitas apa yang anda lakukan untuk membuat anda semangat kembali untuk mengerjakannya? Seperti berolahraga sejenak, makan camilan, mendengarkan musik, atau mendaki gunung? Tolong ceritakan. 9. Tolong ceritakan bagaimana keadaan ekonomi anda saat ini 10. <input type="checkbox"/> Apakah anda sedang mengerjakan skripsi dengan bekerja sambilan? Jika iya tolong ceritakan tentang pekerjaan kalian 11. <input type="checkbox"/> Apakah anda saat mengerjakan skripsi sambil bekerja membuat anda stres, jika iya tolong ceritakan. <p>Kakak bisa menjawabnya lewat VN atau di ketik. Terimakasih.</p>
--------------------------------------	--

F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses dalam menjelajahi data dengan membentuk sistematis data yang diperoleh dari observasi dan wawancara kemudian ditarik kesimpulan. Analisis data bertujuan untuk memahami fenomena yang sedang diteliti guna mempermudah mendapatkan makna dari data yang diperoleh. Melalui analisis data, peneliti bisa memperjelas fenomenanya terhadap permasalahan yang sedang diteliti. Dengan melakukan analisis, peneliti akan lebih mudah menangkap makna dari setiap data yang diperoleh. Pada analisis data ini, peneliti menggunakan metode *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA).

Metode *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA) merupakan metode pendekatan dalam penelitian kualitatif yang bertujuan untuk menggambarkan secara mendetail apa yang dialami dan dirasakan oleh subjek secara sadar dari pengalamannya tanpa rekayasa apapun (Giorgi, 2020). Langkah-langkah analisis data dalam metode *Descriptive Phenomenological Analysis* (DPA) yang diusulkan oleh Giorgi (Giorgi, 2020), seperti yang dijelaskan dalam buku “Psikologi Kualitatif” karya Smith (2009) adalah sebagai berikut:

1. Menggunakan epoche.

Epoche adalah tidak mencampuradukkan perspektif dalam proses visualisasi permasalahan yang dihadapi pelaku. Peneliti diharuskan memosisikan perspektifnya ke dalam sudut pandang informan.

2. Menganalisis transkrip secara berkala agar mendapatkan penjelasan yang mendalam terhadap fenomena yang terjadi.

Peneliti melakukan pendalaman terhadap perolehan wawancara dan observasi, dengan membacanya berulang-ulang. Peneliti menetapkan pengkodean untuk menghimpun data ke dalam kategori tertentu. Tujuannya adalah untuk memperoleh penjelasan yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti, sehingga dapat dihasilkan makna yang jelas dan spesifik.

3. Menentukan definisi yang tepat.

Mencakup dinamika psikologis mengenai maksud dari pengalaman subjek. Tahapan ini sangat berpaut pada kemampuan peneliti dalam menggambarkan makna tersebut dengan menggunakan bahasa psikologis yang sesuai, mencerminkan kondisi pikiran, perasaan, dan perilaku individu. Langkah ini dikenal sebagai pendefinisian tekstural.

4. Membuat definisi struktural.

Langkah berikutnya dalam penelitian ini adalah menyusun definisi struktural. Hal ini merupakan konsep psikologi yang digunakan untuk mendeskripsikan peristiwa. Proses ini, peneliti berusaha untuk melakukan generalisasi dari definisi tekstural menjadi struktur yang dialami oleh informan.

5. Menjelaskan definisi struktural.

Peneliti menyampaikan secara komprehensif serta mengaitkan pengalaman informan secara langsung dengan istilah konsep psikologi. Upaya ini adalah menyampaikan penjelasan yang bersifat ilmiah dan berbasis empiris terkait pengalaman tersebut. Karakteristik utama dari tahapan ini ialah peneliti menyajikan hasil interpretasinya dengan cara yang logis.

6. Menggali esensi pengalaman.

Peneliti menjelaskan esensi dari proses interpretasi yang dilakukan terhadap pengalaman subjek. Hal ini dihasilkan melalui penyampaian arti, serta definisi tekstual dan struktural yang selesai diproses.

G. Keabsahan Data

Pengujian keabsahan data sangat penting untuk mengonfirmasi kebenaran informasi yang diperoleh. Pada penelitian ini, peneliti menerapkan teknik triangulasi metodologis yang dikemukakan oleh Creswell (2019), di mana wawancara dijadikan sebagai sumber data utama, sementara hasil observasi digunakan sebagai data tambahan untuk proses epoche dan memahami eidetik pada subjek. Selain itu, peneliti juga memperkaya informasi dengan merujuk pada jurnal ilmiah, buku, dan dokumentasi lain yang relevan dari subjek penelitian.

Beberapa tahapan dalam pengujian data, seperti yang dijelaskan oleh Murdiyanto (Murdiyanto, 2020), meliputi; uji kredibilitas, uji transferabilitas, uji dependabilitas, dan uji konfirmabilitas:

1. Uji kredibilitas (keterpercayaan)

Dalam penetapan uji kredibilitas data penelitian ini menggunakan triangulasi yang merujuk pada proses membandingkan data yang diperoleh melalui berbagai metode pengumpulan informasi untuk mengecek kebenarannya dan membandingkan dengan perspektif teori yang relevan untuk menghindari bias individual peneliti atas temuan atau kesimpulan yang dihasilkan. Tujuan utama triangulasi ini adalah untuk menelaah kembali data yang berasal dari berbagai

sumber penelitian yang berbeda. Semakin serasi atau sejajar data yang diperoleh, maka semakin baik hasil yang akan didapatkan.

2. Uji transferabilitas (keteralihan)

Transferabilitas adalah salah satu tahap dalam pengujian keabsahan yang bertujuan untuk mencapai kesamaan persepsi antara penulis dan pembaca. Dengan hal ini, peneliti berupaya mengidentifikasi apakah hasil penelitian Uji dependabilitas (kebergantungan). Teknik ini berkaitan erat dengan sikap tanggung jawab peneliti dalam menjalankan penelitian. Aspek ini mencakup konsistensi peneliti dalam mengumpulkan data serta kemampuan untuk menciptakan pola dan konsep saat menarik kesimpulan mengenai dinamika stres pada mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang

3. Uji konfirmabilitas (kepastian data)

Konfirmabilitas berkaitan dengan kemampuan peneliti untuk membuktikan bahwa hasil penelitian yang disajikan sesuai dengan data lapangan yang telah dilampirkan. Ini merupakan wujud transparansi dari peneliti kepada pembaca. Pada tahap akhir uji keabsahan data, peneliti diharapkan dapat menjelaskan hasil penelitian secara maksimal, dengan cara yang jujur dan sesuai dengan kaidah penulisan yang berlaku.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Subjek

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah lima orang. Partisipan dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir UIN Walisongo Semarang angkatan 2018-2022 yang namanya disamarkan oleh penulis guna menjaga kerahasiaan identitas partisipan. Adapun profil dari lima partisipan tersebut akan dideskripsikan secara singkat pada tabel berikut:

Tabel 2 Deskripsi Subjek

NO	KARAKTERISTIK	P1 HNA	P2 M	P3 AF	P4 RMD	P5 LL
1.	Jenis Kelamin	Laki-laki	Perempuan	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
2.	Prodi, Fakultas	Psikologi, FPK	Psikologi, FPK	Psikologi, FPK	Psikologi, FPK	Psikologi, FPK
3.	Angkatan	2020	2018	2018	2018	2018
4.	Semester	10	14	14	14	14
5.	Tingkat Ekonomi Keluarga	Cukup	Kurang	Cukup	Cukup	Cukup
6.	Bekerja/Tidak	Bekerja tapi sedang cuti	Bekerja	Tidak bekerja	Tidak Bekerja	Tidak Bekerja

Penjelasan dari tabel tersebut adalah sebagai berikut:

1. Partisipan 1 (HNA)

Partisipan 1 berinisial HNA. HNA merupakan seorang laki-laki mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2020 yang mengambil Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan. HNA saat ini sedang menempuh semester sepuluh dan sudah mengerjakan skripsi. HNA memiliki tingkat ekonomi keluarga yang baik, semua kebutuhan terpenuhi dengan baik. Partisipan HNA ini walaupun tingkat ekonomi keluarganya baik, HNA bekerja tetapi untuk menyelesaikan skripsi, partisipan ini memilih cuti bekerja.

2. Partisipan 2 (M)

Partisipan 2 berinisial M. M merupakan seorang perempuan mahasiswa UIN Walisongo Semarang angkatan 2018 yang mengambil Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan. M saat ini sedang menempuh semester empat belas dan sedang mengerjakan skripsi. M memiliki tingkat ekonomi keluarga yang kurang. Partisipan M saat mengerjakan skripsi dengan bekerja, M bekerja di Indomaret selama kurang lebih 2 tahun lebih dan kemudian, saya berhenti dan membuka usaha selama satu tahun lebih namun dirasa tidak cukup untuk membantu ekonomi keluarga hingga akhirnya saya bekerja di tempat kerja yang sekarang dibarengi dengan membuka usaha baru tersebut.

3. Partisipan 3 (AF)

Partisipan 3 berinisial AF. AF merupakan seorang perempuan mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang mengambil Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan angkatan 2018. AF saat ini sedang menempuh semester empat belas dan sedang mengerjakan skripsi. Partisipan AF memiliki ekonomi yang cukup dan saat ini ia tidak bekerja supaya dapat fokus pada skripsi.

4. Partisipan 4 (RMD)

Partisipan 4 berinisial RMD. RMD merupakan seorang laki-laki mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang mengambil Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan angkatan 2018. RMD saat ini sedang menempuh semester empat belas dan sedang mengerjakan skripsi. RMD tidak berkenan untuk menceritakan tingkat ekonomi keluarganya. Namun saat ini partisipan RMD ini tidak bekerja dan hanya mengerjakan skripsi saja.

5. Partisipan 5 (LL)

Partisipan 5 berinisial LL. LL merupakan seorang perempuan mahasiswa UIN Walisongo Semarang yang mengambil Prodi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan angkatan 2018. LL saat ini sedang menempuh semester empat belas dan sedang mengerjakan skripsi. Partisipan LL ini memiliki tingkat ekonomi keluarga yang cukup-cukup saja, karena partisipan ini tidak meminta yang aneh-aneh kepada keluarganya. Partisipan 5 ini tidak bekerja tetapi Kerja enggak. Cuma di rumah sambil jadi caregiver mbah kakung, nurutin dan nganterin kemana aja Mbah uti mau pergi. Balada cucu pertama.

B. Hasil Temuan dan Analisis Data

Temuan penelitian ini berdasarkan teori dinamika stres pada dinamika stres menurut Sarafino&Smith dari keempat subjek, adalah sebagai berikut:

1. Sumber Stres

faktor yang mempengaruhi dinamika stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir yaitu:

a. Partisipan 1 (HNA)

Sumber stres akademik dari partisipan HNA saat menjadi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani skripsi adalah *mental block* saat mengalami kendala, stres fisik saat tidak bisa relaks, dan lingkungan pekerjaan bila tidak cuti.

“Saat terjadi kendala seringnya ngeblank” (P1, HNA, 3)

“Stres yang saya rasakan terutama saat pikiran tidak rileks, pikiran manteng gitu, biasanya yang saya rasakan pusing dan dibagian leher belakangan berat. Lalu saking stresnya asam urat padahal ngga pernah punya penyakit asam urat. Setelah periksa ternyata gejala asam urat.” (P1, HNA, 5)

*“Saya memilih cuti pekerjaan fokus mengerjakan skripsi, saya cuti 3 bulan untuk fokus menulis skripsi..
..Ketika saya tidak cuti kerja maka skripsi saya tidak akan pernah selesai. Karena itu saya butuh fokus untuk menyelesaikan skripsi” (P1, HNA, 10)*

b. Partisipan 2 (M)

Sumber stres akademik dari partisipan M saat menjadi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani skripsi adalah perubahan peran beban keluarga yang menjadi tekanan emosi dan sosial, akumulasi beban hidup dan pekerjaan, pembagian waktu kerja dan skripsi. Partisipan M sebagai mahasiswa semester empat belas yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres akademik. Sumber stres akademik yang dialami oleh partisipan M disebabkan oleh perubahan peran dalam keluarga setelah ibunya pensiun memaksa partisipan untuk menjadi tulang punggung keluarga, yang memunculkan tekanan emosional dan sosial. Awalnya skripsi dipandang sebagai tantangan positif, namun seiring waktu justru menjadi beban yang berat secara psikologis.

Selain itu, partisipan M juga menghadapi akumulasi beban dari pekerjaan dengan sistem shift yang tidak menentu, menyebabkan kelelahan fisik dan mental yang berkepanjangan. Kesulitan dalam menyelaraskan jadwal kerja dengan waktu bimbingan skripsi semakin memperparah kondisi tersebut, terutama karena hambatan dalam mendapatkan izin cuti.

“Saya mulai menutup diri dikarenakan tuntutan untuk menjadi tulang punggung keluarga terlebih setelah ibu saya pensiun.” (P2, M, 1)

“Pada mulanya saya menganggap itu sebagai sebuah tantangan. Namun seiring berjalannya waktu itu menjadi sebuah beban bagi saya.” (P2, M, 2)

“Banyaknya tuntutan dalam pekerjaan membuat saya selalu merasa lelah saat pulang bekerja. Jadwal dengan sistem shift membuat saya menjadi lebih cepat lelah karena perubahan jadwal tersebut.” (P2, M, 3)

“Pada saat di Indomaret saya kesulitan menyesuaikan jadwal bekerja dengan waktu bimbingan dikarenakan jadwal selalu bertabrakan dan saya sulit mendapatkan izin.” (P2, M, 11)

c. Partisipan 3 (AF)

Sumber stres akademik dari partisipan AF saat menjadi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani skripsi adalah hambatan ketika proses pengambilan data, kurang istirahat yang berdampak pada kesehatan, lelah fisik dan mental. Sumber stres akademik partisipan AF selama proses penyusunan skripsi disebabkan oleh hambatan dalam pengumpulan data, kurangnya waktu istirahat, serta kelelahan fisik dan mental. Tantangan utama muncul saat mencari responden untuk mengisi kuesioner serta dalam proses permintaan data ke lembaga terkait yang berjalan lambat, sehingga memperlambat kemajuan penelitian. Kondisi ini semakin diperparah oleh pola istirahat yang tidak teratur, yang berdampak langsung pada kesehatan, seperti munculnya keluhan pusing dan rasa letih berkepanjangan.

“Kendala yg saya alami saat mengerjakan skripsi adalah ketika mencari responden yg mau mengisi kuisisioner penelitian dan ketika meminta data ke PTIPD karena lama tidak di respon” (P3, AF, 3)

“Mengalami pusing, karena istirahat yg kurang” (P3, AF, 5)

“Mengalami capek, tapi saya terus berusaha untuk tidak menyerah” (P3, AF,6)

d. Partisipan 4 (RMD)

Sumber stres akademik dari partisipan RMD saat menjadi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani skripsi adalah kebingungan untuk memulai dan ketidaktahuan akan sistematika kepenulisan skripsi. Sumber stres akademik yang dialami partisipan RMD saat menjalani proses skripsi yaitu *kebingungan dalam memulai* dan *ketidaktahuan terhadap sistematika penulisan* yang sesuai dengan kaidah akademik. Ketidakjelasan arah awal pengerjaan membuat partisipan merasa terbebani secara psikologis. Meskipun memiliki keyakinan akan kemampuannya, partisipan tetap membutuhkan arahan dari luar untuk dapat memulai. Ketidaktahuan mengenai struktur dan format penulisan memperparah ketidakpastian tersebut, sehingga menambah tekanan selama proses penyusunan skripsi.

kepribadian terbuka dan *dukungan sosial* menjadi sumber daya dalam yang dimiliki partisipan RMD untuk mengelola stres akademik. RMD menggambarkan dirinya sebagai pribadi yang humoris, komunikatif, dan mudah berinteraksi, yang memungkinkan terbentuknya relasi sosial yang positif. Selain itu, dukungan dari orang tua, teman, dan dosen pembimbing menjadi bagian yang sangat penting.

Partisipan RMD menggunakan strategi *emotion-focused coping* untuk menghadapi stres akademik selama proses mengerjakan skripsi. Partisipan RMD memilih pendekatan yang berfokus pada pengelolaan emosi dengan aktivitas seperti merokok dan minum kopi selama proses pengerjaan skripsi dengan tujuan untuk menciptakan suasana yang nyaman dan membantu menjaga konsentrasi.

“Awalnya saya anggap beban, karena saya tidak tau harus memulainya darimana, ketika sudah tau saya merasa mampu sebenarnya untuk mengerjakan, hanya butuh arahan atau stimulus saja” (P4, RMD, 2)

“Ada kendala, saya tidak tau harus memulai darimana, sistematika yang benar sesuai dengan kaidah penulisan itu seperti apa” (P4, RMD, 3)

e. Partisipan 5 (LL)

Sumber stres akademik dari partisipan LL saat menjadi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalani skripsi adalah *procrastination*, kebingungan dalam analisis data, peran ganda sebagai mahasiswa dan *caregiver*. Sumber stres akademik yang dialami partisipan LL selama proses penyusunan skripsi, yaitu *prokrastinasi, kebingungan dalam analisis data, dan peran ganda sebagai mahasiswa dan caregiver*. LL memiliki kecenderungan menunda pekerjaan hingga mendekati tenggat waktu, yang membuat skripsi terasa sebagai beban besar dan menimbulkan perasaan tidak kompeten. Ketika telah memperoleh data penelitian, partisipan mengalami kebingungan dalam menganalisisnya, sehingga menambah tekanan secara kognitif dan emosional. Selain itu, LL juga menghadapi tekanan dari peran sosialnya sebagai *caregiver*, yakni merawat anggota keluarga lanjut usia yang sering membutuhkan perhatian di tengah proses berpikir.

“Sebagai orang yang sulit mengerjakan tugas kalau nggak mepet deadline, aku nganggepnya skripsi itu beban” (P5, LL, 2)

“Karena otakku nggak mau mikir kalau nggak mepet deadline aku sempat ngerasa aku bodoh banget. Sampai aku berpikir kayaknya aku nggak bisa nulis skripsi deh.” (P5, LL, 3)

“pas setelah ambil data penelitian, aku ngerasa bodoh lagi gara-gara linglung bingung ini data mau diapain.” (P5, LL,6)

“Kadang sih stressnya, misal kayak kadang mbah dikit-dikit manggil atau lagi maunya ditemenin terus, jadi pas ada ide lupa.” (P5, LL,11)

2. Penilaian Kognitif

Penilaian kognitif dalam penelitian ini yaitu bagaimana cara individu memaknai stres akademik yang dialaminya. Berikut hasil wawancara dengan kelima partisipan :

a. Partisipan I (HNA)

Partisipan HNA memaknai stress akademiknya saat menjalani proses skripsi dengan memandang skripsi sebagai bentuk ekspresi dan refleksi diri, penderitaan temporer, dan tanggung jawab yang harus diselesaikan. Sumber daya individu yang dimanfaatkan untuk mengelola stres akademik oleh partisipan HNA terdiri dari faktor kepribadian, dukungan sosial, dan kondisi ekonomi yang stabil. Partisipan menggambarkan dirinya sebagai individu ekstrover yang memperoleh kekuatan dari interaksi sosial, diskusi, dan refleksi atas pengalaman hidup, baik pribadi maupun orang lain, sebagai cara untuk menemukan makna dan membangun ketahanan diri. Dukungan dari pasangan juga menjadi elemen krusial, terutama dalam bentuk pengingat waktu, pengaturan jadwal, dan motivasi emosional selama proses pengerjaan skripsi. Selain itu, kestabilan ekonomi turut memberikan rasa aman dan memudahkan partisipan untuk fokus menyelesaikan tugas akademiknya tanpa gangguan kebutuhan dasar.

“Bagi saya skripsi adalah manifestasi dari sebuah rasa tentang bagaimana kognitif merespon perasaan sehingga menciptakan tindakan yang berfokus pada penyelesaian, sehingga nilai-nilai yang terungkap pada skripsi yang saya tulis menjadikan saya mendapatkan insight tentang keistimewaan setiap ilmu yang dituangkan dalam skripsi. Kemudian, bagi saya skripsi merupakan eksistensi dari alam bawah sadar yang terpendam.” (P1, HNA, 2)

“mengerjakan skripsi kuncinya rileks dan menikmati setiap yang di tulis.” (P1, HNA, 7)

“karena menurut saya skripsi adalah tanggungjawab. Karena tugas kita hanya fokus pada suatu hal yang lebih penting, dan skripsi adalah hal penting yang harus saya selesaikan.” (P1, HNA, 11)

b. Partisipan 2 (M)

Partisipan M memaknai stress akademiknya saat menjalani proses skripsi dengan memandang skripsi sebagai tekanan yang melebihi sumber daya dan harapan setelah mendapatkan dukungan sosial. Partisipan M memaknai stres akademik dalam proses penyusunan skripsi sebagai tekanan yang melampaui kapasitas sumber daya pribadi dan harapannya, terutama sebelum menerima dukungan sosial. Pada awalnya, beban tanggung jawab dan tekanan yang dirasakan membuat partisipan kehilangan semangat, bahkan nyaris menyerah. Namun, setelah mendapatkan dukungan emosional dari dosen dan rekan satu angkatan yang berkomitmen untuk menyelesaikan skripsi bersama M termotivasi lagi untuk menyelesaikan skripsinya.

“Saya pada awalnya sudah ingin menyerah dikarenakan hilangnya semangat saya untuk mengerjakan skripsi ini. Namun setelah dihubungi salah satu dosen saya dan beberapa teman-teman yang masih satu angkatan berkomitmen untuk menyelesaikan skripsi ini, saya mulai sedikit bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini.” (P2, M, 6)

c. Partisipan 3 (AF)

Partisipan AF memaknai stress akademiknya saat menjalani proses skripsi dengan memandang skripsi sebagai tantangan yang harus dihadapi dan berusaha untuk tidak menyerah. Partisipan AF memaknai stres akademik yang dialami selama proses skripsi sebagai *tantangan* yang dihadapi dengan kegigihan. Meskipun menghadapi kelelahan fisik dan mental, partisipan tidak menyerah pada kondisi tersebut. Menurut AF, skripsi bukan beban akademik, akan tetapi juga tantangan yang harus ia selesaikan.

“saya menganggapnya sebagai tantangan yg harus dihadapi” (P3, AF, 2)
“capek, tapi saya terus berusaha untuk tidak menyerah” (P3, AF, 6)

d. Partisipan 4 (RMD)

Partisipan RMD memaknai stress akademiknya saat menjalani proses skripsi dengan memandang skripsi sebagai tanggung jawab yang mampu ia selesaikan dan menyadari batas kemampuan sehingga bersikap terbuka terhadap bantuan orang lain. Partisipan RMD memaknai stres akademik selama proses penyusunan skripsi sebagai *tanggung jawab yang dapat dikelola* dengan mengenali keterbatasan diri. Meskipun awalnya dipersepsikan sebagai beban akibat ketidaktahuan tentang cara memulai dan sistematika penulisan, partisipan kemudian menyadari bahwa dengan sedikit arahan ia memiliki kemampuan untuk menyelesaikannya. Kesadaran ini mengarah pada sikap terbuka terhadap bantuan, di mana partisipan secara aktif meminta dukungan dari pihak yang lebih memahami.

“Awalnya saya anggap beban, karena saya tidak tau harus memulainya darimana, ketika sudah tau saya merasa mampu sebenarnya untuk mengerjakan, hanya butuh arahan atau stimulus saja.” (P4, RMD, 2)

“Saya jelas meminta bantuan orang lain yang lebih tahu terkait apa yang saya tidak ketahui.” (P4, RMD, 4)

e. Partisipan 5 (LL)

Partisipan LL memaknai stress akademiknya saat menjalani proses skripsi dengan memandang skripsi sebagai beban, sumber daya eksternal tidak cukup membantu, membuat persepsi negatif pada kemampuan diri. Namun seiring berjalannya waktu, LL mengalami perubahan cara pandang terhadap stres akademik yang dialaminya, yakni menikmati stres dengan penerimaan. Partisipan LL memaknai stres akademik dalam proses penyusunan skripsi sebagai *beban*,

terutama karena memiliki kecenderungan *prokrastinasi* dan rasa tidak percaya diri atas kemampuan intelektualnya. Meskipun telah menerima dukungan penuh dari lingkungan sosial, LL merasa bahwa sumber daya eksternal tersebut tidak mampu mengatasi hambatan internal yang ia hadapi, yang kemudian memperkuat persepsi negatif terhadap diri sendiri. Namun, seiring berjalannya waktu penilaian kognitif LL terhadap stres akademik yang ia alami berubah sebab sebuah video tentang kemampuan intelektual yang disampaikan dengan membuat ia merefleksi. LL mulai menikmati tekanan akademik dengan tenang.

“Sebagai orang yang sulit mengerjakan tugas kalau nggak mepet deadline, aku ngerasanya skripsi itu beban.” (P5, LL,2)

“otakku nggak mau mikir kalau nggak mepet deadline aku sempat ngerasa aku bodoh banget..

..aku juga dapat full support dari orang-orang terdekatku, orang tua, keluarga, teman-teman, keluarga teman-teman. Bagus kan ya idealnya, nambah semangat. Tapi di aku nggak mempan sama sekali” (P5, LL,3)

“aku ngerasa bodoh lagi gara-gara linglung bingung ini data mau diapain. Mulai deh maki-maki diri sendiri lagi..

..gara-gara nemu video dokter bedah saraf yang bilang jangan merasa bodoh, meskipun memang bodoh di semester 13. Aku ketawa. Dari situ aku mulai enjoy aja.” (P5, LL,6)

3. Sumber daya individu

Sumber daya individu mencakup kemampuan internal dan eksternal individu dalam menghadapi stres. Hasil wawancara dengan kelima partisipan, diketahui bahwa :

a. Partisipan 1 (HNA)

Sumber daya individu yang dimiliki partisipan HNA untuk mengelola stres akademik yaitu kepribadian, dukungan sosial dari pasangan, dan ekonomi yang stabil. Sumber daya individu yang dimanfaatkan untuk mengelola stres akademik oleh partisipan HNA terdiri dari faktor kepribadian, dukungan sosial, dan kondisi

ekonomi yang stabil. Partisipan menggambarkan dirinya sebagai individu ekstrover yang memperoleh kekuatan dari interaksi sosial, diskusi, dan refleksi atas pengalaman hidup, baik pribadi maupun orang lain, sebagai cara untuk menemukan makna dan membangun ketahanan diri. Dukungan dari pasangan juga menjadi elemen krusial, terutama dalam bentuk pengingat waktu, pengaturan jadwal, dan motivasi emosional selama proses pengerjaan skripsi. Selain itu, kestabilan ekonomi turut memberikan rasa aman dan memudahkan partisipan untuk fokus menyelesaikan tugas akademiknya tanpa gangguan kebutuhan dasar.

“Saya seorang exstrovert yang butuh interaksi sosial dan bersosial kemasyarakatan sangat suka berdiskusi dan sharing pengalaman hidup terutama tentang penderitaan yang pernah dirasakan. selain itu, suka mengeksplor diri melalui pengalaman-pengalaman baik diri sendiri maupun orang lain untuk diambil makna kehidupannya.” (P1, HNA, 1)

*“dukungan yang paling berpengaruh dari pasangan mba..
..karena dukungan pasangan secara penuh mulai selalu mengingatkan jam pengerjaan setiap 4 jam pengerjaan istirahat 1-2 jam lalu lanjut lagi 4 jam pengerjaan terus di bantu dalam manajemen waktu untuk pengerjaan skripsi” (P1, HNA, 7)*

“Alhamdulillah keadaan ekonomi baik, semua kebutuhan terpenuhi dengan baik.” (P1, HNA, 9)

*“Menurut saya tetap semangat mengerjakan skripsi karena dukungan pasangan yang mendukung” (P1, HNA, 8)
an skripsi karena dukungan pasangan yang mendukung” (P1, HNA, 8)*

b. Partisipan 2 (M)

Sumber daya individu yang dimiliki partisipan M untuk mengelola stres akademik yaitu dukungan sosial dari berbagai keluarga, dosen, dan teman, determinasi yang tinggi, serta, lingkungan kerja yang fleksibel. Sumber daya individu yang digunakan partisipan M untuk menghadapi stres akademiknya yaitu *dukungan* yang berasal dari keluarga, dosen, teman-teman terdekat, dan atasan di tempat kerjanya yang baru. Komunikasi dan diskusi yang intens dengan teman

menjadi cara efektif untuk memahami materi yang sulit. Atasannya juga memberikan keleluasaan waktu untuk izin. Selain itu, M menunjukkan *determinasi tinggi* terhadap penyelesaian skripsi, ia berupaya menyeimbangkan berbagai tuntutan kehidupan seperti tanggung jawab akademik dan pekerjaannya.

“untuk beberapa hal yang tidak saya pahami saya selalu berdiskusi dengan beberapa teman saya” (P2, M, 4)

“Banyak yang mensupport saya untu menyelesaikan skripsi ini, terutama keluarga, dosen, serta lingkungan pertemanan saya.” (P2, M, 7)

“Saya bekerja di tempat kerja yang sekarang dibarengi dengan membuka usaha baru tersebut” (P2, M, 9)

“saya baru bisa fokus mengerjakan skripsi ini pada saat saya bekerja di Von Florist, dikarenakan saya dapat ijin dengan mudah dan jam kerja yang tidak terlalu panjang.” (P2, M, 11)

c. Partisipan 3 (AF)

Sumber daya individu yang dimiliki partisipan AF untuk mengelola stres akademik yaitu kepribadian, *self-efficacy* dan dukungan sosial. Sumber daya individu yang berperan dalam mengelola stres akademik yang dialami patisipan AF yaitu *kepribadian, self-efficacy, dan dukungan sosial*. AF memiliki sifat terbuka dan mudah beradaptasi dengan lingkungan sosial, yang membantunya membangun jaringan dukungan serta mengurangi perasaan terisolasi selama proses penyusunan skripsi. AF juga yakin terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan skripsi. Selain itu, juga mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitarnya.

“Saya mudah berinteraksi dengan orang lain dan juga orang yang baru dikenal. Saya dapat menyesuaikan diri ketika berada di tempat yg ramai” (P3, AF, 1)

“Mengerjakan skripsi dengan kemampuan yg saya bisa” (P3, AF, 4)

“Allhamdulillah lingkungan saya mendukung, mensupport dan memberikan doa” (P3, AF, 7)

d. Partisipan 4 (RMD)

Sumber daya individu yang dimiliki partisipan RMD untuk mengelola stres akademik yaitu kepribadian dan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen. *kepribadian terbuka* dan *dukungan sosial* menjadi sumber daya dalam yang dimiliki partisipan RMD untuk mengelola stres akademik. RMD menggambarkan dirinya sebagai pribadi yang humoris, komunikatif, dan mudah berinteraksi, yang memungkinkan terbentuknya relasi sosial yang positif. Selain itu, dukungan dari orang tua, teman, dan dosen pembimbing menjadi bagian yang sangat penting.

“saya orang yang suka bercanda, suka cerita, suka ngobrol.” (P4, RMD, 1)

“Ya, banyak yang mendukung, orang tua mendukung secara materi dan motivasi, ada teman yang membantu mengarahkan dalam membuat skripsi, dosen pembimbing yang perhatian mengingatkan terkait skripsi” (P4, RMD, 7)

e. Partisipan 5 (LL)

Sumber daya individu yang dimiliki partisipan LL untuk mengelola stres akademik yaitu kepribadian adaptif, dukungan sosial, dan kestabilan ekonomi.. Sumber daya individu yang dimiliki partisipan LL dalam menghadapi stres akademik, yaitu *kepribadian adaptif*, *dukungan sosial*, dan *kestabilan ekonomi*. LL menggambarkan dirinya sebagai sosok yang adaptif, dapat menikmati kebersamaan dengan orang lain namun juga nyaman dalam kesendirian. Meskipun LL sempat merasakan bahwa dukungan ini tidak langsung mempengaruhi motivasi internalnya, dukungan sosial dari keluarga, teman-teman, hingga kerabat teman tetap menjadi sumber daya yang menguatkan secara tidak langsung. Selain itu, LL menyebutkan bahwa kebutuhan ekonomi dalam kondisi

yang cukup stabil. Situasi ini memungkinkan partisipan untuk fokus menyelesaikan skripsi tanpa terbebani oleh tekanan finansial.

“Aku nggak introvert, nggak ekstrovert juga. Kayak di tengah-tengah gitu. Bisa menikmati interaksi sama banyak orang. Tapi kalau sendiri juga asik-asik aja.” (P5, LL, 1)

“Orang-orang sekitarku selalu dukung, dari keluarga, temen-temen, sampai keluarga temen juga ikut ngedukung.” (P5, LL,7)

“Cukup-cukup aja sih. Soalnya aku nggak terlalu banyak mau.” (P5, LL, 9)

4. Strategi coping

Strategi *coping* dalam penelitian ini merupakan cara yang digunakan partisipan untuk menghadapi atau mengelola stres akademik yang dialami.

1. Partisipan I (HNA)

Cara yang digunakan partisipan HNA untuk menghadapi stres akademik yang dialaminya yaitu dengan *problem-focused coping*, mencari dukungan, mencari lingkungan yang tenang dan kondusif, serta mengatur waktu dengan memilih cuti dari pekerjaan untuk fokus pada tugas akhir. Partisipan HNA menggunakan berbagai strategi untuk menghadapi stres akademik selama proses penyusunan skripsi. Partisipan HNA menerapkan *regulasi emosi* dengan menyadari dan mengelola perasaan negatif melalui refleksi terhadap sumber masalah dan fokus pada solusi. *Dukungan emosional* dari pasangan dengan telepon dan *video call* juga turut berperan penting membantu HNA mengelola stres akademiknya. Selain itu lingkungan kosnya yang kondusif dan tenang yang dipilih sebagai tempat tinggal dapat membantunya bekerja di malam hari sambil menikmati kopi dan mendengarkan musik dengan intensitas bass yang tinggi, sebagai bentuk penenangan. HNA juga mengambil langkah strategis dengan *mengatur waktu*,

yaitu mengambil cuti dari pekerjaan agar dapat sepenuhnya fokus pada penyelesaian skripsi.

“telfon atau video call dengan pasangan...

...Lah antisipasi saya untuk tidak stres dalam mengerjakan didampingi musik random yang penting ada musik yang bunyi dengan pengaturan bass yang tinggi..

...pemilihan tempat untuk pengerjaan skripsi juga pengaruh mba, saya nyari kos yang lantai dua menghadap barat menikmati kesunyian malam dan ngopi.” (P1, HNA, 8)

“saya atasi dengan fokus pada problem dan emosi. Saya mencari tau apa saja problem yang menjadikan saya terhambat. Setelah itu, saya fokus pada kontrol emosi saya untuk menghadapi hambatan tersebut.” (P1, HNA, 3)

“Saya memilih cuti pekerjaan fokus mengerjakan skripsi, saya cuti 3 bulan untuk fokus menulis skripsi.” (P1, HNA, 10)

2. Partisipan 2 (M)

Cara yang digunakan partisipan M untuk menghadapi stres akademik yang dialaminya yaitu dengan *emotion-focused coping*, yakni mendengarkan musik dan mengambil jeda untuk makan dan minum, serta *problem-focused coping*, yakni reorganisasi lingkungan eksternal. Partisipan M menggunakan strategi *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping* untuk mengelola stres akademik saat proses mengerjakan skripsi. M menggunakan aktivitas seperti mendengarkan musik dengan irama yang membangkitkan semangat (metal, punk, dan K-pop), beristirahat sejenak dengan makan atau minum kopi, hingga tidur singkat sebagai bentuk pemulihan fisik dan psikis. M juga melakukan penyesuaian terhadap lingkungan eksternal dengan berpindah tempat kerja setelah mengalami kesulitan menyesuaikan waktu kerja dengan jadwal bimbingan. Tempat kerja baru M yaitu Von Florist lebih fleksibel dan mendukungnya.

“saya selalu mendengarkan musik dengan genre metal, punk, atau musik K-pop dengan irama lagu yang semangat. Jika saya sudah merasa penat, biasanya saya beristirahat sejenak untuk makan atau meminum kopi, jika saya

merasa sudah sangat penat dan lelah saya akan tidur selama kurang lebih 1 jam lamanya.” (P2, M, 8)

“Pada saat di Indomaret saya kesulitan menyesuaikan jadwal bekerja dengan waktu bimbingan dikarenakan jadwal selalu bertabrakan dan saya sulit mendapatkan izin. Kemudian pada saat di caffe saya memulai pekerjaan pada pukul 2 siang hingga 12 malam sehingga saya sering merasa kesulitan mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi akibat kelelahan. Dan saya baru bisa fokus mengerjakan skripsi ini pada saat saya bekerja di Von Florist, dikarenakan saya dapat izin dengan mudah dan jam kerja yang tidak terlalu panjang.” (P2, M, 11)

3. Partisipan 3 (AF)

Cara yang digunakan partisipan AF untuk menghadapi stres akademik yang dialaminya yaitu dengan *emotion-focused coping*, yakni istirahat sambil mendengarkan musik. Partisipan AF menggunakan strategi *emotion-focused coping* dalam menghadapi stres akademik selama proses mengerjakan skripsi. Partisipan meredakan tekanan yang muncul selama proses penyusunan skripsi dengan mengambil jeda sejenak dari aktivitas dan mendengarkan musik untuk menyegarkan kembali pikiran.

“Istirahat sejenak sambil mendengarkan musik, untuk merefresh pikiran saat mengerjakan skripsi” (P3, AF,8)

4. Partisipan 4 (RMD)

Cara yang digunakan partisipan RMD untuk menghadapi stres akademik yang dialaminya yaitu dengan *emotion-focused coping*, yakni merokok dan minum kopi untuk menjaga fokus. Partisipan RMD menggunakan strategi *emotion-focused coping* untuk menghadapi stres akademik selama proses mengerjakan skripsi. Partisipan RMD memilih pendekatan yang berfokus pada pengelolaan emosi dengan aktivitas seperti merokok dan minum kopi selama proses pengerjaan skripsi dengan tujuan untuk menciptakan suasana yang nyaman dan membantu menjaga konsentrasi

“ketika mengerjakan skripsi agar saya lebih ke sambil merokok dan minum kopi untuk tetap bisa fokus” (P4, RMD, 8)

5. Partisipan 5 (LL)

Cara yang digunakan partisipan RMD untuk menghadapi stres akademik yang dialaminya yaitu dengan *problem-focused coping*, yakni olahraga dan *emotion-focused coping*, yakni mendengarkan musik, mengeluh, dan berkata kasar. Strategi yang digunakan untuk menghadapi stres akademik partisipan LL mencakup kombinasi antara *problem-focused coping*, *emotion-focused coping*, dan aktivitas fisik. Dalam aspek *problem-focused coping*, LL melakukan olahraga rutin, dengan jalan pagi, jogging setelah subuh, atau *workout* di rumah untuk mengatasi kebosanan dalam mengerjakan skripsi. Selain itu, untuk *emotion-focused coping*, LL mengekspresikan emosinya dengan karaoke menggunakan nada tinggi, mengeluh, dan memaki (*misuh-misuh*) sebagai bentuk pelepasan stres dan tekanan emosional.

“Kalau harian aku olahraga. biasanya aku jalan-jalan atau jogging abis subuh, lumayan cuci mata. Sepet banget lihat tulisan di laptop. Tapi misal nggak keluar ya sekedar workout di rumah. Selain itu kalau pas lagi pusing ditengah-tengah proses ngetik aku suka karaoke lagu genre apa aja pake suara full power sambil ngeluh dan misuh-misuh.” (P5, LL, 8)

“Aku menikmati kepusingan itu. Ya kapan lagi kan pusing-pusing gini” (P5, LL, 5)

C. Pembahasan

Dinamika sters akademik pada mahasiswa tingkat akhir

Tugas akhir merupakan tanggung jawab terakhir yang diberikan kepada mahasiswa sebagai bentuk pertanggungjawaban selama menjalani masa studi. Tugas akhir pada mahasiswa salah satunya yaitu berbentuk skripsi. Mahasiswa selama mengerjakan skripsi tidak lepas dari stres. Stres terjadi sebab individu tidak dapat menangani sumber tekanan dalam dirinya dan diluar dirinya (Deng et al., 2022).

Sumber stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dapat disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal (Deng et al., 2022). Sumber internal stres akademik pada partisipan HNA disebabkan oleh *mental block* saat mengalami hambatan dalam proses mengerjakan skripsi. Pada partisipan M disebabkan oleh akumulasi beban pekerjaan dan beban akademik. Pada partisipan AF disebabkan oleh kelelahan secara fisik dan psikis. Sementara pada partisipan RMD disebabkan oleh kebingungan dalam memulai kepenulisan dan ketidaktahuan akan sistematika kepenulisan skripsi. Sedangkan pada partisipan LL disebabkan oleh prokrastinasi dan perasaan tidak kompeten.

Kemudian untuk faktor internal sumber stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, pada partisipan HNA disebabkan oleh pekerjaannya sehingga membuat ia harus cuti supaya bisa fokus. Partisipan M disebabkan oleh perubahan peran dalam keluarga dimana ia menjadi tulang punggung keluarga setelah ibunya pensiun. Sementara partisipan AF disebabkan oleh hambatan dalam proses pengumpulan data. Sedangkan partisipan LL sebab menjadi *caregiver* keluarga. Studi dari (Pérez-Jorge et al., 2025) menegaskan bahwa beban evaluasi, hambatan struktural, dan kurangnya fleksibilitas akademik adalah pemicu signifikan stres

eksternal pada mahasiswa. Tekanan sosial dari harapan keluarga dan ketidakpastian masa depan juga disebut sebagai faktor eksternal yang memperparah tekanan akademik (Ren et al., 2025).

Setiap partisipan memaknai tugas akhir yang mereka jalani dengan proses pemaknaan yang berbeda-beda. Mahasiswa tingkat akhir menilai tekanan akademik terutama dalam konteks skripsi melalui dua tahap utama menurut Lazarus & Folkman (1984) model *primary appraisal*, yakni apakah situasi dianggap berbahaya atau bermakna dan *secondary appraisal* yakni, apakah mereka punya sumber daya untuk menghadapinya. Partisipan HNA sempat mengalami mental block dan merasa tanggung jawab skripsi sebagai beban besar. Namun ia mengubah penilaian menjadi bermakna menganggap skripsi sebagai pencerminan diri dan ekspresi intelektual. Sementara partisipan M memaknai skripsi sebagai tantangan yang berat setelah dituntut menjadi tulang keluarga. Hampir menyerah, tapi setelah mendapatkan dukungan dosen dan teman ia memiliki komitmen untuk menyelesaikan.

Partisipan AF meskipun lelah fisik dan mental akibat kesulitan data, tetap melihat skripsi sebagai tantangan yang layak dihadapi dan tidak akan menyerah. Sementara pada partisipan RMD yang semula terhambat karena bingung memulai skripsi. Namun setelah menyadari adanya dukungan sistem dan pembimbing dapat membantunya mulai menyusun rencana menyelesaikan skripsi. Sedangkan partisipan LL menghadapi beban prokrastinasi dan peran ganda sebagai caregiver awalnya merasa sangat tertekan sebab ragu pada kemampuan diri sendiri. Namun refleksi setelah menonton video humor motivasi menggeser penilaian situasi tertekan menjadi tekanan yang bisa dinikmati.

Sumber daya individu dalam penelitian ini adalah aset yang dimiliki mahasiswa baik secara internal maupun eksternal untuk menghadapi stres akademik. *Self-efficacy* yang merupakan kepercayaan pada kemampuan diri sendiri dalam mencapai tujuan (Bendura, 2007) menjadi salah satu sumber daya individu dalam menghadapi stres akademik. Partisipan AF yakin dengan kemampuannya meskipun mengalami hambatan saat proses pengumpulan data dan rasa lelah pada fisik dan psikisnya. Partisipan MD merasakan peningkatan *self-efficacy* setelah mendapatkan dukungan berupa arahan dari pembimbing. Sementara pada partisipan LL yang awalnya ragu dengan kemampuan diri sendiri, berubah persepsi setelah refleksi melalui video motivasi humor yang membuatnya percaya diri.

Menurut Acoba (2024) dukungan sosial mencakup perasaan dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan yang saling membantu. Dukungan sosial juga aset dari sumber daya individu dalam menghadapi stres akademik. Partisipan HNA mendapat dukungan dari pasangan lewat pengingat waktu dan motivasi emosional. Partisipan M, AF, RMD, dan LL mendapat dukungan sosial dari keluarga, dosen, teman, dan keluarga teman dalam proses menghadapi tekanan akademik. Dukungan sosial akan membantu individu mempertahankan stabilitas perilaku untuk memperoleh perasaan nyaman, dan mengembangkan sikap positif (Komarudin et al., 2022).

Kondisi ekonomi stabil membantu mahasiswa fokus tanpa gangguan kebutuhan dasar. Partisipan HNA merasa aman secara ekonomi hingga bisa cuti untuk fokus pada pengerjaan skripsi. Partisipan LL dan AF juga didukung ekonomi yang mencukupi sehingga mengurangi sumber stres. Berbeda dengan partisipan M, yang mengalami kesulitan ekonomi setelah ibunya pensiun sehingga

ia harus bekerja menjadi tulang punggung dan menyelesaikan tanggung jawabnya pada tugas akhir. stres akibat keuangan dapat menyebabkan gangguan konsentrasi, motivasi rendah, dan peningkatan risiko *drop out* (Kumar, 2024).

Kepribadian turut serta menjadi sumber daya individu dalam menghadapi tekanan akademik. Karakter ekstrovert pada partisipan HNA, humoris dan komunikatif pada partisipan RMD, serta kepribadian yang adaptif pada partisipan LL dan AF, dapat membantu mengurangi tekanan akademik. Hal itu selaras dengan penelitian Ayuningrum (2022) yang mengatakan bahwa *extraversion* dikaitkan dengan coping aktif dan kualitas hidup yang lebih baik, seperti kemudahan dalam mencari dan mendapatkan dukungan sosial, sehingga secara tidak langsung memperkecil stres akademik.

Coping stress merupakan cara atau upaya yang dilakukan individu untuk mengelola stres yang dialami. Menurut Lazarus & Folkman (1984) strategi dibagi menjadi dua tipe, yaitu *problem-focused* dan *emotional-focused*. Pada tipe *problem-focused* partisipan HNA mengambil cuti selama tiga bulan supaya dapat fokus pada skripsi, memilih lingkungan kos yang tenang dan kondusif, dan menganalisis hambatan dalam proses mengerjakan skripsi yang membuatnya *mental block*. Sementara pada partisipan LL, ia melakukan aktivitas olahraga rutin. Untuk tipe *emotional-focused* partisipan HNA mencari dukungan dari pasangan dengan melakukan telepon atau *video call*, dan mengantisipasi stres dengan memutar musik random dengan bass yang tinggi.

Partisipan M mengelola stress ketika mengerjakan skripsi dengan mendengarkan musik dengan genre metal, punk, atau musik K-pop dengan irama lagu yang semangat dan ketika ia sudah mulai lelah ia akan istirahat sejenak untuk makan dan minum kopi. Partisipan AF ketika mengalami stres akademik saat

proses mengerjakan skripsi ia akan istirahat sejenak sambil mendengarkan musik dengan tujuan untuk menyegarkan kembali pikiran. Sementara partisipan RMD mengerjakan skripsi mengerjakan skripsi agar saya lebih ke sambil merokok dan minum kopi untuk tetap bisa fokus. Sedangkan partisipan LL mengatasi stress akademik saat mengerjakan skripsi dengan karaoke, mengeluh, dan mengucapkan *bad word*.

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Yang pertama yaitu, sumber data primer pada penelitian ini didapatkan hanya melalui proses wawancara tanpa observasi langsung, sehingga tidak dapat melihat dinamika stress pada mahasiswa tingkat akhir secara alami. Yang kedua, penelitian ini memilih lokasi di Universitas Islam Negeri walisongo dimana pemilihan fakultas dan program studi bisa bervariasi, namun dalam penelitian ini hanya mendapatkan informan dari fakultas psikologi dan kesehatan pada prodi psikologi. Adanya keterbatasan ini, diharapkan peneliti selanjrnya dapat menggunakan sumber data yang beragam dan informan dari fakultas dan prodi yang berbeda sehingga bisa mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dinamika stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir selama proses pengerjaan tugas akhir dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Sumber stres internal meliputi hambatan kognitif seperti mental block, kelelahan fisik dan mental, kebingungan dalam penulisan akademik, kecenderungan prokrastinasi, dan rasa tidak kompeten. Sedangkan sumber stres eksternal berasal dari beban kerja, peran ganda dalam keluarga, kesulitan akses data, tuntutan peran sosial, hingga kondisi ekonomi yang menuntut mahasiswa bekerja sambil menyelesaikan studi. Penilaian kognitif terhadap situasi stres bervariasi antar partisipan. Ada yang semula menganggap skripsi sebagai tekanan berat, namun kemudian mampu mengubah makna tersebut menjadi tantangan bermakna yang layak diperjuangkan, seiring berkembangnya persepsi dan dukungan eksternal yang diterima. Sumber daya individu yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi stres meliputi self-efficacy, dukungan sosial, kestabilan ekonomi, serta karakter kepribadian yang adaptif. Kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik, dukungan emosional dari orang-orang terdekat, kondisi ekonomi yang memungkinkan fokus penuh terhadap studi, serta kepribadian ekstrovert, terbuka, dan komunikatif menjadi aset penting dalam proses adaptasi terhadap stres. Strategi coping yang digunakan partisipan menunjukkan fleksibilitas antara *problem-focused coping* dan *emotional-focused coping* seperti perencanaan waktu dan pengaturan aktivitas, serta emotion-focused coping seperti relaksasi, mendengarkan musik, hingga pelepasan emosional melalui aktivitas ekspresif. Kombinasi strategi ini menjadi upaya mahasiswa untuk bertahan dan tetap progresif dalam menyelesaikan tugas akhir.

B. Kritik dan Saran

1. Bagi mahasiswa, penelitian bukan seberapa besar atau kecil kontribusi dan keterbaruan. Sebab ini bukan puluhan tahun lalu dimana orang menciptakan atau menemukan sesuatu yang besar. Selama hal itu menjawab rumusan masalahmu itu sudah cukup. Mendapatkan gelar dengan menyelesaikan skripsi mungkin juga tidak menjamin hidup sukses, namun setidaknya ini adalah upaya untuk memperbesar kemungkinan bisa hidup lebih layak.
2. Bagi dosen, stres akademik yang dialami mahasiswa sering kali menjadi tantangan tersendiri, terutama ketika mahasiswa mulai menarik diri dari proses bimbingan. Di sisi lain, mahasiswa mengalami tekanan yang membuat mereka kesulitan menjalin komunikasi akademik secara konsisten. Dalam situasi ini, diperlukan kerja sama yang efektif dan saling memahami antara dosen dan mahasiswa guna menciptakan iklim bimbingan yang suportif. Dukungan dari dosen, baik dalam bentuk empati, arahan, maupun fleksibilitas, memegang peran krusial dalam membantu mahasiswa untuk bangkit dan kembali menyelesaikan tugas akhirnya secara bertahap dan terarah.

DAFTAR PUSTAKA

- Acoba, E. F. (2024). Social support and mental health : The mediating role of perceived stress. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>
- Ayuningrum, O. (2022). *Hubungan antara Big Five Personality dengan stres akademik pada mahasiswa*. Universitas Riau.
- Bendura, A. (2007). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Danu,L., Takaeb,A.E.L.,& Toy,S.M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*,3 (03), 408-416.
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and academic stress and their impact on students' depression level and academic performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13(June), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.869337>
- Firmantyo,T., & Alsa, A.(2017). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*,1 (1).
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Fashih, M., Haqqi, H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support , spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora*, 7(2), 263–278. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>
- Hariaty,H.,Elita. V., & Dilaluri. A.(2023).Gambaran Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Keperawatan Profesional*,11 (1), 45-51.
- Husnar, A.Z.,Saniah, Siti., & Nashori,Fuad.(2017). Harapan,Tawakal, dan Stres Akademik.*Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2 (01),94-105.
- Kumar, P. (2024). The influence of financial stress on students' academic performance. *EIJMRMS*, 04(08), 1–12.
- Kurniawati,W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur:Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8 (02), 2461-1158.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Nuriyyatiningrum, Nadya A.H., Zikrinawati, Khairani., Lestari, Puji., & Madita, Rach.(2023). Quality of Life of College Students : The Effects of State Anxiety and Academic Stress with Self-Control as a Mediator. *Psikohumaniora : Jurnal Penelitian Psikologi*,8 (01), 87-102.
- Pérez-Jorge, L., Afonso, L., D., A., J., & Gómez, J. J. (2025). Academic stress in pandemic and post-pandemic contexts: A mixed methods study. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(78).

Ramadhan, H., & Oktariani. (2022). Gambaran Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Journal Education of Batanghari*, 4 (10), 01-08.

Ren, X., Sotardi, A., V., & Brown, C. (2025). Exploring Academic Stress, Mental Health, and Wellbeing of University Students During the COVID-19 Pandemic: A Review. *Education Sciences*, 15(3).

Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2012). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions* (7th ed). John Wiley & Sons.

LAMPIRAN

Lampiran 1 Panduan Wawancara

PANDUAN WAWANCARA

A. Informasi Subjek

1. Nama/ Inisial :
2. Jenis Kelamin :
3. Prodi, dan Jurusan :
4. Angkatan Tahun :
5. Semester :

PANDUAN WAWANCARA

1. Partisipan 1 (HNA)

- Nama/Inisial : HNA
- Jenis Kelamin : Laki - laki
- Prodi, dan Jurusan : Psikologi
- Angkatan Tahun : 2020
- Semester : 10

2. Partisipan 2 (M)

- Nama/inisial : M
- Jenis Kelamin : perempuan
- Prodi, dan Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan jurusan Psikologi
- Angkatan Tahun : 2018
- Semester : 14

3. PARTISIPAN 3 (AF)

Nama/inisial : AF
Jenis kelamin : Perempuan
Prodi, dan Jurusan : Psikologi
Angkatan Tahun : 2018
Semester : 14

4. PARTISIPAN 4 (RMD)

Nama/inisial : RM
Jenis Kelamin : Laki-laki
Prodi, dan Jurusan : Psikologi
Angkatan Tahun : 2018
Semester : 14

5. PARTISIPAN 5 (LL)

Nama/inisial : LL
Jenis Kelamin : P
Prodi, dan Jurusan : FPK, Psikologi
Angkatan Tahun : 2018
Semester : 14

6. Partisipan Pra-Riset (AM)

Nama/inisial : AM
Jenis Kelamin : P
Prodi, dan Jurusan : FPK, Psikologi
Angkatan Tahun : 2018

Lampiran 2 Pertanyaan Wawancara

NO	PERTANYAAN
1.	Bisakah anda menceritakan tentang karakter anda? Contoh saya seorang introvert yang lebih suka menyendiri
2.	Apakah di saat anda mengerjakan skripsi anda anggap sebagai beban atau sebuah tantangan yang harus di hadapi ?
3.	Saat anda sedang mengerjakan skripsi adakah kendala yang anda hadapi? Jika ada tolong jelaskan
4.	Saat anda mengerjakan skripsi apakah anda meminta bantuan orang lain untuk mengerjakan skripsi anda atau anda mengerjakan skripsi dengan kemampuan anda sendiri?
5.	Saat anda mengerjakan skripsi apakah anda mengalami gejala stres fisik? Seperti pusing, mual, dsb? Jika ada tolong ceritakan
6.	Apakah saat anda mengerjakan skripsi anda mengalami gejala stres psikologi? Seperti “aduh capek ah, lelah ah. Ingin sudahan saja” atau menyerah, jika ada tolong ceritakan
7.	Apakah saat anda mengerjakan skripsi lingkungan anda mendukung anda? Seperti keluarga yang memberikan semangat, teman, dosen,dsb? jika ada tolong ceritakan bagaimana mereka mendukung anda
8.	Saat anda menghadapi stres saat mengerjakan skripsi, aktivitas apa yang anda lakukan untuk membuat anda semangat kembali untuk mengerjakannya? Seperti berolahraga sejenak, makan camilan, mendengarkan musik, atau mendaki gunung? Tolong ceritakan.
9.	Tolong ceritakan bagaimana keadaan ekonomi anda saat ini
10.	Apakah anda sedang mengerjakan skripsi dengan bekerja sambil? Jika iya tolong ceritakan tentang pekerjaan anda
11.	Apakah anda saat mengerjakan skripsi sambil bekerja membuat anda stres, jika iya tolong ceritakan.

Lampiran 3 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

NO	HARI & TANGGAL	WAKTU	KEGIATAN
1.	Selasa, 24 Juni 2025 (HNA)	19.45-20.00	Meminta kesediaan subjek dalam wawancara secara online
2.	Rabu, 25 Juni 2025 (M)	09.38-10.00	Meminta kesediaan subjek dalam wawancara secara online
3.	Rabu, 25 Juni 2025 (AF)	09.17-10.00	Meminta kesediaan subjek dalam wawancara secara online
4.	Rabu, 25 Juni 2025 (RMD)	18.58-20.00	Meminta kesediaan subjek dalam

			wawancara secara online
5.	Jum'at, 27 Juni 2025 (LL)	16.01-17.00	Meminta kesediaan subjek dalam wawancara secara online
6.	Jum'at, 27 Juni 2025 (AM)	15.11-16.00	Meminta kesediaan subjek untuk pra-riset dan wawancara secara online

Lampiran 4 Lembar Informasi

INFORMATION SHEET

Judul Penelitian : Gambaran Dinamika Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di UIN Walisongo Semarang

Peneliti : Belqis Aulia

Status : Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang .

Sebelum Anda menyatakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, penting bagi Anda untuk membaca penjelasan peneliti di bawah ini. Lembar persetujuan ini menjelaskan mengenai tujuan, prosedur pelaksanaan, dan kerahasiaan dari penelitian yang akan dilakukan.

Tujuan Penelitian:

Penelitian ini merupakan tugas akhir atau skripsi dari peneliti. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran dinamika stres pada mahasiswa/i tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang.

Prosedur Penelitian:

Proses pengambilan data pada penelitian ini menggunakan metode wawancara dengan pertanyaan-pertanyaan mengenai topik penelitian, yaitu dinamika stres pada mahasiswa/i tingkat akhir di UIN Walisongo Semarang. Waktu yang diperlukan dalam proses wawancara berkisar antara 1-2 jam dan terdapat kemungkinan untuk dilakukan lebih dari satu kali. Oleh karena itu, peneliti memohon ketersediaan waktu subjek untuk proses pengambilan data lanjutan bila diperlukan. Informasi yang diterima oleh peneliti selanjutnya akan ditranskripsi untuk proses analisis data.

Kerahasiaan:

Informasi yang Anda sampaikan pada keseluruhan proses pengambilan data ini akan diolah untuk kepentingan penelitian dan bersifat rahasia. Jika hasil penelitian ini diterbitkan, segala bentuk identitas dan keterangan yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi subjek akan disamarkan. Pihak yang mengetahui identitas asli hanyalah peneliti dan dosen pembimbing dalam penelitian ini. Sehingga Anda diharapkan dapat memberikan informasi yang jujur dan apa adanya. Dalam proses penelitian ini, Anda memiliki kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, perasaan, serta pemikiran yang Anda miliki. Selanjutnya Anda memiliki hak untuk mengajukan keberatan jika merasa terdapat hal yang tidak sejalan dengan kehendak Anda. Penelitian ini bersifat sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun, sehingga Anda berhak untuk menolak dan bebas mengundurkan diri. Partisipasi Anda sebagai subjek sangat dihargai dalam penelitian ini. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti dibimbing oleh dosen pembimbing Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. dan Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si. yang keduanya merupakan dosen Program Studi Psikologi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang. Anda dapat menghubungi peneliti Belqis Aulia melalui nomor seluler dan whatsapp (0858-6198-9531) atau melalui *e-mail*: aulbel20@gmail.com

Lampiran 5 Informed Consent

INFORMED CONSENT

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Subjek

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Belqis Aulia, Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial :

Usia :

Alamat :

Menyatakan bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang.

(.....)

PARTISIPAN 1 (HNA)

INFORMED CONSENT

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Subjek

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Belqis Aulia, Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : HNA

Usia : 27 tahun

Alamat : Jln. Lingkar Utara Komplek Amarta No. 27 Randudongkal Pemalang

Menyatakan bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang, 21 Juni 2025

X

HNA
Mahasiswa

PARTISIPAN 2 (M)
INFORMED CONSENT

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Subjek

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Belqis Aulia, Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : Mayang Anggita Winanda

Usia : 25 tahun

Alamat : Jl. Taman Karonsih Selatan XI/741, Ngaliyan, Semarang

Menyatakan bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang, 21 Juni 2025



M

PARTISIPAN 3 (AF)

INFORMED CONSENT

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Subjek

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Belqis Aulia, Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : AF

Usia : 24 tahun

Alamat : Jl. Sriwidodo Utara V No.17 Kelurahan Purwoyoso, Kec. Ngaliyan Kota Semarang.

Menyatakan bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang, 2 Juli 2025

(Adinda Fabela)

PARTISIPAN 4 (RMD)

INFORMED CONSENT

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Subjek

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Belqis Aulia, Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : Rakan Manggala Daffa/RMD

Usia :26 Tahun

Alamat : Jl. Letjen Suprpto, Pasarbatang, Brebes

Menyatakan bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang, 2 Juli 2025



(Rakan Manggala Daffa)

PARTISIPAN 5 (LL)

INFORMED CONSENT

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Subjek

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Belqis Aulia, Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : LL

Usia : 25

Alamat : (tidak ingin menyebutkan)

Menyatakan bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

1. Tidak bertanya mengenai agama dan spritualitas
- 2.

Semarang, 26 Juni 2025



(LL)

PARTISIPAN PRA-RISET

INFORMED CONSENT

RAHASIA

INFORMED CONSENT

Lembar Persetujuan Subjek

Sehubungan dengan pelaksanaan wawancara yang akan dilakukan untuk keperluan penelitian oleh saudara Belqis Aulia, Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, maka saya mengisi lembar kesediaan informan guna mengikuti rangkaian penelitian. Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama/Inisial : AM

Usia : 25

Alamat : Semarang

Menyatakan bersedia untuk mengikuti rangkaian wawancara. Kemudian guna menghindari beberapa hal yang tidak diinginkan, maka saya sebagai informan memutuskan terdapat beberapa catatan selama proses penelitian (jika ada):

- 1.
- 2.

Semarang, 26 Juni 2025



(AM)

Lampiran 6 Transkrip Verbatim Wawancara

Verbatim Wawancara 1 Partisipan 1

Nama/ Inisial : HNA

Hari, tanggal Wawancara : Selasa, 24 Juni 2025

Waktu : 19.45-20.00

Lokasi : Online melalui *Whatsapp*

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

NO	KETERANGAN	VERBATIM
1.	P	Assalamu'alaikum kak, selamat malam. Saya Belqis Aulia izin untuk mewawancarai kakak untuk tugas akhir saya.
	S	Wa'alaikumussalam wr.wb. malam mbak, oh silahkan kak.
2.	P	Baik, untuk pertanyaan yang pertama bisakah anda menceritakan tentang karakter anda? Contoh saya seorang introvert yang lebih suka menyendiri.
	S	Saya seorang extrovert yang butuh interaksi sosial dan bersosial kemasyarakatan sangat suka berdiskusi dan sharing pengalaman hidup terutama tentang penderitaan yang pernah dirasakan. selain itu, suka mengeksplor diri melalui pengalaman-pengalaman baik diri sendiri maupun orang lain untuk diambil makna kehidupannya.
3.	P	Baik kak. Untuk pertanyaan kedua apakah di saat anda mengerjakan skripsi anda anggap sebagai beban atau sebuah tantangan yang harus di hadapi ?
	S	Bagi saya skripsi adalah manifestasi dari sebuah rasa tentang bagaimana kognitif merespon perasaan sehingga menciptakan tindakan yang berfokus pada penyelesaian, sehingga nilai-nilai yang terungkap pada skripsi yang saya tulis menjadikan saya mendapatkan insight tentang keistimewaan setiap ilmu yang dituangkan dalam skripsi.

		Kemudian, bagi saya skripsi merupakan eksistensi dari alam bawah sadar yang terpendam.
4.	P	Untuk pertanyaan selanjutnya saat anda sedang mengerjakan skripsi adakah kendala yang anda hadapi? Jika ada tolong jelaskan
	S	Kendala pasti ada mba, itu merupakan respon stres yang saya alami. Saat terjadi kendala seringnya ngeblank. Dan kendala itu saya atasi dengan fokus pada problem dan emosi. Saya mencari tau apa saja problem yang menjadikan saya terhambat. Setelah itu, saya fokus pada kontrol emosi saya untuk menghadapi hambatan tersebut.
5.	P	Untuk yang selanjutnya, saat anda mengerjakan skripsi apakah anda meminta bantuan orang lain untuk mengerjakan skripsi anda atau anda mengerjakan skripsi dengan kemampuan anda sendiri?
	S	Saya mengerjakan sendiri sesuai kemampuan saya mba, karena menurut saya sesulit apapun susah apapun penderitaan skripsi hanya sesaat.
6.	P	Pertanyaan selanjutnya kak, Saat anda mengerjakan skripsi apakah anda mengalami gejala stres fisik? Seperti pusing, mual, dsb? Jika ada tolong ceritakan.
	S	Stres yang saya rasakan terutama saat pikiran tidak rileks, pikiran manteng gitu, biasanya yang saya rasakan pusing dan dibagian leher belakangan berat. Lalu saking stresnya asam urat padahal ngga pernah punya penyakit asam urat. Setelah periksa ternyata gejala asam urat.
7.	P	Baik, untuk yang selanjutnya. Apakah saat anda mengerjakan skripsi anda mengalami gejala stres psikologi? Seperti “aduh capek ah, lelah ah. Ingin sudahan saja” atau menyerah, jika ada tolong ceritakan.
	S	Ngga pernah gitu, lebih ke gejala fisik kaya pusing, leher

		pegel itu yang sering saya alami.
8.	P	Untuk selanjutnya apakah saat anda mengerjakan skripsi lingkungan anda mendukung anda? Seperti keluarga yang memberikan semangat, teman, dosen,dsb? jika ada tolong ceritakan bagaimana mereka mendukung anda
	S	Ketika saya mengerjakan skripsi dukungan yang paling berpengaruh dari pasangan mba. Kalau dari keluarga, teman biasa saja. Bahkan karena dukungan pasangan secara penuh mulai selalu mengingatkan jam pengerjaan setiap 4 jam pengerjaan istirahat 1-2 jam lalu lanjut lagi 4 jam pengerjaan terus di bantu dalam manajemen waktu untuk pengerjaan skripsi. Justru bukan semangat yang diberikan tapi selalu di sampaikan bahwa mengerjakan skripsi kuncinya rileks dan menikmati setiap yang di tulis.
9.	P	Baik kak, ini pertanyaan yang selanjutnya Saat anda menghadapi stres saat mengerjakan skripsi, aktivitas apa yang anda lakukan untuk membuat anda semangat kembali untuk mengerjakannya? Seperti berolahraga sejenak, makan camilan, mendengarkan musik, atau mendaki gunung? Tolong ceritakan.
	S	Saat stres dengan ditandai pusing, leher berat aktivitasnya telfon atau video call dengan pasangan. Lah antisipasi saya untuk tidak stres dalam mengerjakan didampingi musik random yang penting ada musik yang bunyi dengan pengaturan bass yang tinggi. Selain itu, pemilihan tempat untuk pengerjaan skripsi juga pengaruh mba, saya nyari kos yang lantai dua menghadap barat menikmati kesunyian malam dan ngopi. Menurut saya tetap semangat mengerjakan skripsi karena dukungan pasangan yang mendukung.
10.	P	Untuk yang selanjutnya Tolong ceritakan bagaimana keadaan ekonomi anda saat ini.
	S	Alhamdulillah keadaan ekonomi baik, semua kebutuhan terpenuhi dengan baik.

11.	P	Baik kakak, untuk yang selanjutnya Apakah anda sedang mengerjakan skripsi dengan bekerja sambilan? Jika iya tolong ceritakan tentang pekerjaan anda.
	S	Saya memilih cuti pekerjaan fokus mengerjakan skripsi, saya cuti 3 bulan untuk fokus menulis skripsi. Saya bekerja di kementerian sosial sejak 2020 sebagai kortek (koordinator teknis) dalam penanganan kemiskinan ekstrem di Kecamatan Randudodongkal Kabupaten Pemalang. Dalam menangani kemiskinan ekstrem menjadikan saya terinspirasi mengambil topik kemiskinan ekstrem sebagai fokus dalam tugas akhir. Pekerjaan saya meliputi 14 desa dalam satu kecamatan. Ketika saya tidak cuti kerja maka skripsi saya tidak akan pernah selesai. Karena itu saya butuh fokus untuk menyelesaikan skripsi. Pekerjaan saya meliputi penanganan rumah tidak layak hinu, sanitasi yang kurang baik dan masih banyak tupoksi yang dilakukan. Dengan alasan tersebut saya butuh cuti untuk fokus skripsi.
12.	P	Untuk pertanyaan selanjutnya kak, apakah anda saat mengerjakan skripsi sambil bekerja membuat anda stres, jika iya tolong ceritakan.
	S	Tidak, karena menurut saya skripsi adalah tanggungjawab. Karena tugas kita hanya fokus pada suatu hal yang lebih penting, dan skripsi adalah hal penting yang harus saya selesaikan.
13.	P	Baik kakak sesi wawancara sudah selesai. Terimakasih atas kesediaan waktu yang kakak luangkan untuk saya wawancara. Selamat istirahat kak, wassalamu'alaikum wr wb.
	S	Alhamduillah, sama-sama mbak. Sukses ya untuk skripsinya, wa'alaikumussalam wr wb.

Verbatim Wawancara 2 Partisipan 2

Nama/ Inisial : M

Hari, tanggal Wawancara : Rabu, 25 Juni 2025

Waktu : 09.38-10.00

Lokasi : Online melalui *Whatsapp*

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

NO	KETERANGAN	VERBATIM
1.	P	Assalamu'alaikum kak, selamat pagi. Saya Belqis Aulia izin untuk mewawancarai kakak untuk tugas akhir saya.
	S	Wa'alaikumussalam wr.wb.pagi, oh silahkan kak.
2.	P	Baik, untuk pertanyaan yang pertama bisakah anda menceritakan tentang karakter anda? Contoh saya seorang introvert yang lebih suka menyendiri.
	S	Saya awalnya adalah seorang yang ceria. Namun belakangan ini, atau kurang lebih akhir 2021 saya mulai menutup diri dikarenakan tuntutan untuk menjadi tulang punggung keluarga terlebih setelah ibu saya pensiun.
3.	P	Baik kak. Untuk pertanyaan kedua apakah di saat anda mengerjakan skripsi anda anggap sebagai beban atau sebuah tantangan yang harus di hadapi ?
	S	Pada mulanya saya menganggap itu sebagai sebuah tantangan. Namun seiring berjalannya waktu itu menjadi sebuah beban bagi saya.
4.	P	Saat anda sedang mengerjakan skripsi adakah kendala yang anda hadapi? Jika ada tolong jelaskan.
	S	Seperti yang saya jelaskan di awal, kendala saya dalam mengerjakan skripsi adalah pembagian waktu dan tenaga saat bekerja dan saat mengerjakan skripsi.

		Banyaknya tuntutan dalam pekerjaan membuat saya selalu merasa lelah saat pulang bekerja. Jadwal dengan sistem shift membuat saya menjadi lebih cepat lelah karena perubahan jadwal tersebut.
5.	P	Ok, untuk pertanyaan selanjutnya saat anda mengerjakan skripsi apakah anda meminta bantuan orang lain untuk mengerjakan skripsi anda atau anda mengerjakan skripsi dengan kemampuan anda sendiri?
	S	Sejauh ini saya mengerjakan dengan kemampuan saya sendiri, tapi untuk beberapa hal yang tidak saya pahami saya selalu berdiskusi dengan beberapa teman teman saya.
6.	P	Untuk pertanyaan selanjutnya, saat anda mengerjakan skripsi apakah anda mengalami gejala stres fisik? Seperti pusing, mual, dsb? Jika ada tolong ceritakan.
	S	Iya saya mengalami beberapa gejala stres fisik seperti, rontok rambut yang cukup parah, pusing secara terus menerus, kenaikan asam lambung sampai sesak nafas yang membuat saya 2 kali masuk rumah sakit .
7.	P	Baik kak, untuk yang selanjutnya apakah saat anda mengerjakan skripsi anda mengalami gejala stres psikologi? Seperti “aduh capek ah, lelah ah. Ingin sudahan saja” atau menyerah, jika ada tolong ceritakan.
	S	Saya pada awalnya sudah ingin menyerah dikarenakan hilangnya semangat saya untuk mengerjakan skripsi ini. Namun setelah dihubungi salah satu dosen saya dan beberapa teman-teman yang masih satu angkatan berkomitmen untuk menyelesaikan skripsi ini, saya mulai sedikit bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
8.	P	Untuk selanjutnya, apakah saat anda mengerjakan skripsi lingkungan anda mendukung anda? Seperti

		keluarga yang memberikan semangat, teman, dosen, dsb? jika ada tolong ceritakan bagaimana mereka mendukung anda
	S	Banyak yang mensupport saya untuk menyelesaikan skripsi ini, terutama keluarga, dosen, serta lingkungan pertemanan saya.
9.	P	Pertanyaan yang selanjutnya, . saat anda menghadapi stres saat mengerjakan skripsi, aktivitas apa yang anda lakukan untuk membuat anda semangat kembali untuk mengerjakannya? Seperti berolahraga sejenak, makan camilan, mendengarkan musik, atau mendaki gunung? Tolong ceritakan.
	S	Ketika sedang mengerjakan skripsi, saya selalu mendengarkan musik dengan genre metal, punk, atau musik K-pop dengan irama lagu yang semangat. Jika saya sudah merasa penat, biasanya saya beristirahat sejenak untuk makan atau meminum kopi, jika saya merasa sudah sangat penat dan lelah saya akan tidur selama kurang lebih 1 jam lamanya.
10.	P	Baik kak, yang selanjutnya tolong ceritakan bagaimana keadaan ekonomi anda saat ini
	S	Indomaret selama kurang lebih 2 tahun lebih dan kemudian, saya berhenti dan membuka usaha selama satu tahun lebih namun dirasa tidak cukup untuk membantu ekonomi keluarga hingga akhirnya saya bekerja di tempat kerja yang sekarang dibarengi dengan membuka usaha baru tersebut.
11.	P	Selanjutnya apakah anda sedang mengerjakan skripsi dengan bekerja sambil? Jika iya tolong ceritakan tentang pekerjaan anda.
	S	saya pada saat KKN sudah bekerja di Indomaret selama 2 tahun lebih dan kemudian, saya berhenti dan bekerja di Caffe selama satu tahun lebih namun dirasa tidak

		cukup untuk membantu ekonomi keluarga hingga akhirnya saya bekerja di tempat kerja yang sekarang di VON Florist dibarengi dengan membuka usaha risol frozen.
12.	P	Untuk pertanyaan yang selanjutnya, apakah anda saat mengerjakan skripsi sambil bekerja membuat anda stres, jika iya tolong ceritakan.
	S	sangat-sangat stres. Pada saat di Indomaret saya kesulitan menyesuaikan jadwal bekerja dengan waktu bimbingan dikarenakan jadwal selalu bertabrakan dan saya sulit mendapatkan izin. Kemudian pada saat di caffe saya memulai pekerjaan pada pukul 2 siang hingga 12 malam sehingga saya sering merasa kesulitan mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi akibat kelelahan. Dan saya baru bisa fokus mengerjakan skripsi ini pada saat saya bekerja di Von Florist, dikarenakan saya dapat ijin dengan mudah dn jam kerja yang tidak terlalu panjang.
13.	P	Baik kakak sesi wawancara sudah selesai. Terimakasih atas kesediaan waktu yang kakak luangkan untuk saya wawancara. Selamat melanjutkan aktivitas kak, wassalamu'alaikum wr wb.
	S	Alhamduillah, sama-sama kak. Sukses ya untuk skripsinya, wa'alaikumussalam wr wb.

Verbatim Wawancara 3 Partisipan 3

Nama/ Inisial : AF

Hari, tanggal Wawancara : Rabu, 25 Juni 2025

Waktu : 09.17-10.00

Lokasi : Online melalui *Whatsapp*

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

NO	KETERANGAN	VERBATIM
1.	P	Assalamu'alaikum kak, selamat pagi. Saya Belqis Aulia izin untuk mewawancarai kakak untuk tugas akhir saya.
	S	Wa'alaikumussalam wr.wb.pagi, oh silahkan kak.
2.	P	Baik, untuk pertanyaan yang pertama bisakah anda menceritakan tentang karakter anda? Contoh saya seorang introvert yang lebih suka menyendiri.
	S	Saya mudah berinteraksi dengan orang lain dan juga orang yang baru dikenal. Saya dapat menyesuaikan diri ketika berada di tempat yg ramai, tapi sewaktu-waktu saya juga butuh tempat yg sepi untuk menenangkan pikiran dan hati saya.
3.	P	Baik kak. Untuk pertanyaan kedua apakah di saat anda mengerjakan skripsi anda anggap sebagai beban atau sebuah tantangan yang harus di hadapi ?
	S	Iya, sedang mengerjakan skripsi dan saya menganggapnya sebagai tantangan yg harus dihadapi.
4.	P	Saat anda sedang mengerjakan skripsi adakah kendala yang anda hadapi? Jika ada tolong jelaskan.
	S	Kendala yg saya alami saat mengerjakan skripsi adalah ketika mencari responden yg mau mengisi kuisioner penelitian dan ketika meminta data ke PTIPD karena lama tidak di respon.

5.	P	Ok, untuk pertanyaan selanjutnya saat anda mengerjakan skripsi apakah anda meminta bantuan orang lain untuk mengerjakan skripsi anda atau anda mengerjakan skripsi dengan kemampuan anda sendiri?
	S	Mengerjakan skripsi dengan kemampuan yg saya bisa.
6.	P	Untuk pertanyaan selanjutnya, saat anda mengerjakan skripsi apakah anda mengalami gejala stres fisik? Seperti pusing, mual, dsb? Jika ada tolong ceritakan.
	S	Mengalami pusing, karena istirahat yg kurang.
7.	P	Baik kak, untuk yang selanjutnya apakah saat anda mengerjakan skripsi anda mengalami gejala stres psikologi? Seperti “aduh capek ah, lelah ah. Ingin sudahan saja” atau menyerah, jika ada tolong ceritakan.
	S	Mengalami capek, tapi saya terus berusaha untuk tidak menyerah.
8.	P	Untuk selanjutnya, apakah saat anda mengerjakan skripsi lingkungan anda mendukung anda? Seperti keluarga yang memberikan semangat, teman, dosen,dsb? jika ada tolong ceritakan bagaimana mereka mendukung anda.
	S	Allhamdulillah lingkungan saya mendukung, mensupport dan memberikan doa.
9.	P	Pertanyaan yang selanjutnya, . saat anda menghadapi stres saat mengerjakan skripsi, aktivitas apa yang anda lakukan untuk membuat anda semangat kembali untuk mengerjakannya? Seperti berolahraga sejenak, makan camilan, mendengarkan musik, atau mendaki gunung? Tolong ceritakan.
	S	Istirahat sejenak sambil mendengarkan musik, untuk merefresh pikiran saat mengerjakan skripsi.
10.	P	Baik kak, yang selanjutnya tolong ceritakan bagaimana keadaan ekonomi anda saat ini.
	S	Alhamdulillah, keadaan ekonomi keluarga saya cukup-

		cukup saja untuk kebutuhan keluarga.
11.	P	Selanjutnya apakah anda sedang mengerjakan skripsi dengan bekerja sambilan? Jika iya tolong ceritakan tentang pekerjaan anda.
	S	Saya tidak bekerja sambilan kak.
12.	P	Untuk pertanyaan yang selanjutnya, apakah anda saat mengerjakan skripsi sambil bekerja membuat anda stres, jika iya tolong ceritakan.
	S	Saya tidak stres, karena saya tidak bekerja
13.	P	Baik kakak sesi wawancara sudah selesai. Terimakasih atas kesediaan waktu yang kakak luangkan untuk saya wawancara. Selamat melanjutkan aktivitas kak, wassalamu'alaikum wr wb.
	S	Alhamduillah, sama-sama kak. Sukses ya untuk skripsinya, wa'alaikumussalam wr wb.

Verbatim Wawancara 4 Partisipan 4

Nama/ Inisial : RMD

Hari, tanggal Wawancara : Rabu, 25 Juni 2025

Waktu : 18.58-20.00

Lokasi : Online melalui *Whatsapp*

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

NO	KETERANGAN	VERBATIM
1.	P	Assalamu'alaikum kak, selamat malam. Saya Belqis Aulia izin untuk mewawancarai kakak untuk tugas akhir saya.
	S	Wa'alaikumussalam wr.wb. malam mbak, oh silahkan kak.
2.	P	Baik, untuk pertanyaan yang pertama bisakah anda menceritakan tentang karakter anda? Contoh saya seorang introvert yang lebih suka menyendiri.
	S	Saya kurang tahu termasuk introvert atau ekstrovert, saya

		orang yang suka bercanda, suka cerita, suka ngobrol.
3.	P	Baik kak. Untuk pertanyaan kedua apakah di saat anda mengerjakan skripsi anda anggap sebagai beban atau sebuah tantangan yang harus di hadapi ?
	S	Awalnya saya anggap beban, karena saya tidak tau harus memulainya darimana, ketika sudah tau saya merasa mampu sebenarnya untuk mengerjakan, hanya butuh arahan atau stimulus saja
4.	P	Untuk pertanyaan selanjutnya saat anda sedang mengerjakan skripsi adakah kendala yang anda hadapi? Jika ada tolong jelaskan
	S	Ada kendala, saya tidak tau harus memulai darimana, sistematika yang benar sesuai dengan kaidah penulisan itu seperti apa.
5.	P	Untuk yang selanjutnya, saat anda mengerjakan skripsi apakah anda meminta bantuan orang lain untuk mengerjakan skripsi anda atau anda mengerjakan skripsi dengan kemampuan anda sendiri?
	S	Saya jelas meminta bantuan orang lain yang lebih tahu terkait apa yang saya tidak ketahui.
6.	P	Pertanyaan selanjutnya kak, Saat anda mengerjakan skripsi apakah anda mengalami gejala stres fisik? Seperti pusing, mual, dsb? Jika ada tolong ceritakan.
	S	Alhamdulillah tidak ada, ketika mengerjakan selama ada yang mengarahkan saya bisa mengikuti arahan itu.
7.	P	Baik, untuk yang selanjutnya. Apakah saat anda mengerjakan skripsi anda mengalami gejala stres psikologi? Seperti “aduh capek ah, lelah ah. Ingin sudahan saja” atau menyerah, jika ada tolong ceritakan.
	S	Tidak ada, Lelah dan capeknya setelah selesai mengerjakan skripsi.
8.	P	Untuk selanjutnya apakah saat anda mengerjakan skripsi

		lingkungan anda mendukung anda? Seperti keluarga yang memberikan semangat, teman, dosen, dsb? jika ada tolong ceritakan bagaimana mereka mendukung anda
	S	Ya, banyak yang mendukung, orang tua mendukung secara materi dan motivasi, ada teman yang membantu mengarahkan dalam membuat skripsi, dosen pembimbing yang perhatian mengingatkan terkait skripsi.
9.	P	Baik kak, ini pertanyaan yang selanjutnya Saat anda menghadapi stres saat mengerjakan skripsi, aktivitas apa yang anda lakukan untuk membuat anda semangat kembali untuk mengerjakannya? Seperti berolahraga sejenak, makan camilan, mendengarkan musik, atau mendaki gunung? Tolong ceritakan.
	S	Untuk stres sih tidak, ketika mengerjakan skripsi agar saya lebih ke sambil merokok dan minum kopi untuk tetap bisa fokus.
10.	P	Untuk yang selanjutnya Tolong ceritakan bagaimana keadaan ekonomi anda saat ini.
	S	Alhamdulillah keadaan ekonomi baik, semua kebutuhan terpenuhi dengan baik.
11.	P	Baik kakak, untuk yang selanjutnya Apakah anda sedang mengerjakan skripsi dengan bekerja sambil? Jika iya tolong ceritakan tentang pekerjaan anda.
	S	Saya tidak mengerjakan skripsi sambil bekerja
12.	P	Untuk pertanyaan selanjutnya kak, apakah anda saat mengerjakan skripsi sambil bekerja membuat anda stres, jika iya tolong ceritakan.
	S	Tidak, karena saya tidak bekerja sambil.
13.	P	Baik kakak sesi wawancara sudah selesai. Terimakasih atas kesediaan waktu yang kakak luangkan untuk saya wawancara. Selamat istirahat kak, wassalamu'alaikum wr

		wb.
	S	Alhamduillah, sama-sama mbak. Sukses ya untuk skripsinya, wa'alaikumussalam wr wb.

Verbatim Wawancara 5 Partisipan 5

Nama/ Inisial : LL

Hari, tanggal Wawancara : Jum'at, 27 Juni 2025

Waktu : 16.01-17.00

Lokasi : Online melalui *Whatsapp*

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

NO	KETERANGAN	VERBATIM
1.	P	Assalamu'alaikum kak, selamat malam. Saya Belqis Aulia izin untuk mewawancarai kakak untuk tugas akhir saya.
	S	Wa'alaikumussalam wr.wb. malam mbak, oh silahkan kak.
2.	P	Baik, untuk pertanyaan yang pertama bisakah anda menceritakan tentang karakter anda? Contoh saya seorang introvert yang lebih suka menyendiri.
	S	Aku nggak introvert, nggak ekstrovert juga. Kayak di tengah-tengah gitu. Bisa menikmati interaksi sama banyak orang. Tapi kalau sendiri juga asik-asik aja.
3.	P	Baik kak. Untuk pertanyaan kedua apakah di saat anda mengerjakan skripsi anda anggap sebagai beban atau sebuah tantangan yang harus di hadapi ?
	S	Sebagai orang yang sulit mengerjakan tugas kalau nggak mepet deadline, aku nganggepnya skripsi itu beban. Kita punya waktu panjang untuk menyelesaikan. Ya semakin panjang waktunya, semakin lama selesainya.
4.	P	Untuk pertanyaan selanjutnya saat anda sedang mengerjakan skripsi adakah kendala yang anda hadapi? Jika ada tolong

		jelaskan
	S	<p>Pasti ada sih. Kendalanya aku sendiri. Karena otakku nggak mau mikir kalau nggak mepet deadline aku sempat ngerasa aku bodoh banget. Sampai aku berpikir kayaknya aku nggak bisa nulis skripsi deh. Tapi disisi lain, disaat aku nggak bisa mikir itu aku melakukan banyak hal dan yang aku lakukan hasilnya bagus. Itu bikin aku ketawa pusing, gini aja bisa masa skripsi nggak bisa.</p> <p>sisi lainnya lagi, aku juga dapat full support dari orang-orang terdekatku, orang tua, keluarga, teman-teman, keluarga teman-teman. Bagus kan ya idealnya, nambah semangat. Tapi di aku nggak mempan sama sekali, sampai aku berpikir yang salah dari aku itu apa sih sampai otaknya kosong banget.</p>
5.	P	Untuk yang selanjutnya, saat anda mengerjakan skripsi apakah anda meminta bantuan orang lain untuk mengerjakan skripsi anda atau anda mengerjakan skripsi dengan kemampuan anda sendiri?
	S	Iya ngerjain sendiri meskipun mode selow dan awur-awuran.
6.	P	Pertanyaan selanjutnya kak, Saat anda mengerjakan skripsi apakah anda mengalami gejala stres fisik? Seperti pusing, mual, dsb? Jika ada tolong ceritakan.
	S	Pusing berat. Tapi nggak apa-apa sih. Aku menikmati kepusingan itu. Ya kapan lagi kan pusing-pusing gini, kalau suruh ngulang juga males hahahaha.
7.	P	Baik, untuk yang selanjutnya. Apakah saat anda mengerjakan skripsi anda mengalami gejala stres psikologi? Seperti “aduh capek ah, lelah ah. Ingin sudahan saja” atau menyerah, jika ada tolong ceritakan.
	S	. Iya. Waktu temen-temenku sudah mulai pada lulus di semester 8 sampai semester 10 aku masih nggak tahu mau neliti apa. Disitu aku merasa bodoh banget. Suka maki-maki diri sendiri, kok bisa jadi orang bodoh banget. Sampai

		<p>akhirnya aku menemukan topik dan mulai nulis proposal sampai kompre, aku masih merasa bodoh tapi nggak kayak pas awal. Tapi pas setelah ambil data penelitian, aku ngerasa bodoh lagi gara-gara linglung bingung ini data mau diapain. Mulai deh maki-maki diri sendiri lagi, sempet kepikiran kayaknya aku nggak bisa deh nyelesain ini.</p> <p>Tapi gara-gara nemu video dokter bedah saraf yang bilang jangan merasa bodoh, meskipun memang bodoh di semester 13. Aku ketawa. Dari situ aku mulai enjoy aja. Berhenti maksa otak yang nggak mau mikir buat mikir. Dan malah ngajakin diri sendiri buat lihat gimana hasilnya nanti di cut of time-nya. Lulus atau DO.</p>
8.	P	<p>Untuk selanjutnya apakah saat anda mengerjakan skripsi lingkungan anda mendukung anda? Seperti keluarga yang memberikan semangat, teman, dosen,dsb? jika ada tolong ceritakan bagaimana mereka mendukung anda</p>
	S	<p>Aku merasa aku orang paling beruntung sih soal ini. Orang-orang sekitarku selalu dukung, dari keluarga, temen-temen, sampai keluarga temen juga ikut ngedukung.</p> <p>Aku ngebayangin kalau aku diposisi mereka malah harusnya kesel sama aku, udah disupport penuh malah ngeselin. Tpi mereka malah sabar banget. Padahal orang sabar itu kesel.</p>
9.	P	<p>Baik kak, ini pertanyaan yang selanjutnya Saat anda menghadapi stres saat mengerjakan skripsi, aktivitas apa yang anda lakukan untuk membuat anda semangat kembali untuk mengerjakannya? Seperti berolahraga sejenak, makan camilan, mendengarkan musik, atau mendaki gunung? Tolong ceritakan.</p>
	S	<p>Kalau harian aku olahraga. biasanya aku jalan-jalan atau jogging abis subuh, lumayan cuci mata. Sepet banget lihat tulisan di laptop. Tapi misal nggak keluar ya sekedar workout di rumah.</p> <p>Selain itu kalau pas lagi pusing ditengah-tengah proses ngetik</p>

		aku suka karaoke lagu genre apa aja pake suara full power sambil ngeluh dan misuh-misuh.
10.	P	Untuk yang selanjutnya Tolong ceritakan bagaimana keadaan ekonomi anda saat ini.
	S	Cukup-cukup aja sih. Soalnya aku nggak terlalu banyak mau.
11.	P	Baik kakak, untuk yang selanjutnya Apakah anda sedang mengerjakan skripsi dengan bekerja sambil? Jika iya tolong ceritakan tentang pekerjaan anda.
	S	Kerja enggak. Cuma di rumah sambil jadi caregiver mbah kakung, nurutin dan nganterin kemana aja Mbah uti mau pergi. Balada cucu pertama.
12.	P	Untuk pertanyaan selanjutnya kak, apakah anda saat mengerjakan skripsi sambil bekerja membuat anda stres, jika iya tolong ceritakan.
	S	Kalau caregiver dll itu dianggap seperti pekerjaan. Kadang sih stressnya, misal kayak kadang mbah dikit-dikit manggil atau lagi maunya ditemenin terus, jadi pas ada ide lupa.
13.	P	Baik kakak sesi wawancara sudah selesai. Terimakasih atas kesediaan waktu yang kakak luangkan untuk saya wawancara. Selamat melanjutkan aktivitas kak, wassalamu'alaikum wr wb.
	S	Alhamduillah, sama-sama mbak. Sukses ya untuk skripsinya, wa'alaikumussalam wr wb.

Verbatim Wawancara 6 Partisipan Pra-Riset

Nama/ Inisial : AM

Hari, tanggal Wawancara : Jum'at, 27 Juni 2025

Waktu : 15.11-16.00

Lokasi : Online melalui *Whatsapp*

Keterangan (P: Peneliti) (S: Subjek)

NO	KETERANGAN	VERBATIM
1.	P	Assalamu'alaikum kak, selamat malam. Saya Belqis Aulia izin untuk mewawancarai kakak untuk tugas akhir saya.
	S	Wa'alaikumussalam wr.wb. malam mbak, oh silahkan kak.
2.	P	Baik, untuk pertanyaan yang pertama bisakah anda menceritakan tentang karakter anda? Contoh saya seorang introvert yang lebih suka menyendiri.
	S	Saya seorang introvert dan tidak mudah dekat dengan orang lain. Lebih nyaman menghabiskan waktu sendiri dengan kegiatan yang saya sukai dibanding keluar rumah.
3.	P	Baik kak. Untuk pertanyaan kedua apakah di saat anda mengerjakan skripsi anda anggap sebagai beban atau sebuah tantangan yang harus di hadapi ?
	S	Saya menganggapnya sebagai tantangan sekaligus beban, karena pada saat pengerjaan skripsi ini Saya juga harus bekerja. Sebagai beban karena saya merasa tugas dan kegiatan saya sehari hari bertambah banyak, tapi juga menjadi sebuah tantangan yang menguji saya apakah saya bisa menyelesaikan semua tugas (skripsi dan pekerjaan) dengan baik
4.	P	Untuk pertanyaan selanjutnya saat anda sedang mengerjakan skripsi adakah kendala yang anda hadapi? Jika ada tolong jelaskan
	S	Ada, saya kesusahan mencari waktu untuk mengerjakan skripsi di tengah kesibukan saya bekerja. Pada hari biasa saya akan mengerjakan pada waktu malam hari, karena pagi sampai sore saya bekerja. Karena itu saya sering kekurangan waktu istirahat.
5.	P	Untuk yang selanjutnya, saat anda mengerjakan skripsi apakah anda meminta bantuan orang lain untuk mengerjakan skripsi anda atau anda mengerjakan skripsi dengan

		kemampuan anda sendiri?
	S	Saya dibantu oleh teman-teman, mereka membantu saya menemukan ide dalam pengerjaan. Saya juga sering bertanya pada teman teman ketika bingung dalam penulisan skripsi, mereka pun menjawab sesuai dengan sepengetahuan mereka.
6.	P	Pertanyaan selanjutnya kak, Saat anda mengerjakan skripsi apakah anda mengalami gejala stres fisik? Seperti pusing, mual, dsb? Jika ada tolong ceritakan.
	S	Iya, terkadang saya merasa pusing, mual, bahkan demam. Saya berasumsi selain karena stres, saya juga mengalami kelelahan secara fisik karena harus bekerja dan mengerjakan skripsi.
7.	P	Baik, untuk yang selanjutnya. Apakah saat anda mengerjakan skripsi anda mengalami gejala stres psikologi? Seperti “aduh capek ah, lelah ah. Ingin sudahan saja” atau menyerah, jika ada tolong ceritakan.
	S	Betul, saya pernah merasa ingin menyerah saja. Karena saya merasa tidak akan pernah bisa menyelesaikan skripsi. Saya merasa jika saya bekerja, saya tidak bisa memiliki waktu yang cukup untuk mengerjakan skripsi, jadi saya pernah memutuskan untuk do saja. Tapi dosen-dosen dan teman teman selalu menyemangati saya, dan akhirnya kami berkomitmen untuk wisuda bersama sama, hal ini menjadi penyemangat untuk saya.
8.	P	Untuk selanjutnya apakah saat anda mengerjakan skripsi lingkungan anda mendukung anda? Seperti keluarga yang memberikan semangat, teman, dosen,dsb? jika ada tolong ceritakan bagaimana mereka mendukung anda
	S	Saya memiliki keluarga yang mendukung saya dan selalu mendoakan yang terbaik untuk saya. Begitupun dosen dosen dan teman teman, yang selalu menyemangati saya.
9.	P	Baik kak, ini pertanyaan yang selanjutnya Saat anda menghadapi stres saat mengerjakan skripsi, aktivitas apa

		yang anda lakukan untuk membuat anda semangat kembali untuk mengerjakannya? Seperti berolahraga sejenak, makan camilan, mendengarkan musik, atau mendaki gunung? Tolong ceritakan.
	S	Saya suka mendengarkan musik karena bisa membuat saya merasa enjoy dan rileks sejenak dari stres. Saya juga terkadang menonton video video lucu yang dapat menghibur saya sehingga membuat stres sedikit hilang.
10.	P	Untuk yang selanjutnya Tolong ceritakan bagaimana keadaan ekonomi anda saat ini.
	S	Saat ini saya bekerja untuk memenuhi kebutuhan keluarga yang terdiri dari 3 orang, yaitu saya dan kedua adik saya. Untuk saat ini, saya merasa cukup dengan kondisi ekonomi, tidak lebih namun juga tidak kurang.
11.	P	Baik kakak, untuk yang selanjutnya Apakah anda sedang mengerjakan skripsi dengan bekerja sambilan? Jika iya tolong ceritakan tentang pekerjaan anda.
	S	Saya bekerja sebagai karyawan biasa di sebuah pabrik. Bekerja setiap hari senin sampai sabtu, hari senin sampai jumat full day, sedangkan sabtu setengah hari.
12.	P	Untuk pertanyaan selanjutnya kak, apakah anda saat mengerjakan skripsi sambil bekerja membuat anda stres, jika iya tolong ceritakan.
	S	Saya sangat stres saat proses pengerjaan skripsi. Saya termasuk tipe orang yang overthinking, yang mana ketika ada sesuatu yang mengganggu saya cenderung melebih lebihkannya hingga saya merasa tertekan. Saya menjadi kurang fokus saat bekerja karena saya cemas memikirkan skripsi. Saya merasa tidak bisa tenang saat saya teringat skripsi saya belum selesai.
13.	P	Baik kakak sesi wawancara sudah selesai. Terimakasih atas kesediaan waktu yang kakak luangkan untuk saya

		wawancara. Selamat melanjutkan aktivitas kak, wassalamu'alaikum wr wb.
	S	Alhamduillah, sama-sama mbak. Sukses ya untuk skripsinya, wa'alaikumussalam wr wb.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Belqis Aulia
Tempat, Tanggal Lahir : Semarang, 27 Juli 2000
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Golongan Darah : O
Alamat : Jalan Kecipir Barat No.16, RT 04/ RW X, Pondok Beringin,
Kelurahan Tambak Aji Kecamatan Ngaliyan. Semarang
No. HP : 0858-6198-9531
Email : aulbel20@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal : a. SD N Karanganyar 02 (2006-2012)
b. SMP Hasanuddin 06 Semarang (2013-2015)
c. SMA N 8 Semarang (2015-2018)
d. UIN Walisongo Semarang (2018-2025)