

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Skripsi merupakan tugas akhir yang harus diselesaikan oleh mahasiswa pada jenjang perguruan tinggi sebelum memperoleh gelar sarjana (S1). Tugas menyelesaikan skripsi seringkali dianggap sebagai tugas yang berat dan sering menimbulkan masalah-masalah tertentu. Kendala-kendala yang dialami menyebabkan cukup banyak mahasiswa yang tidak dapat lulus tepat waktu.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi dari 207 mahasiswa angkatan 2010 tercatat hanya 5 mahasiswa yang berhasil lulus tepat waktu yaitu delapan semester, empat mahasiswa dari prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam serta satu mahasiswa dari prodi Manajemen Dakwah. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 95% mahasiswa belum dapat lulus tepat waktu.

Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Purwadarminta, 2005 dalam Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro, 2006). Pada umumnya, mahasiswa mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang tidak memadai, adanya kurang ketertarikan mahasiswa pada penelitian, kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, serta kesulitan menemui dosen pembimbing. Mahasiswa dituntut pula untuk lebih dewasa dalam pemikiran, tindakan, serta perilakunya, karena

semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pula tekanan-tekanan yang dihadapi dalam segala aspek (Savira, 2013: 1).

Stres menjadi salah satu masalah yang harus dihadapi, karena setiap orang pasti mengalami stres. Secara garis besar, stres menurut Hawari, adalah respon tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respons tubuh seseorang manakala yang bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebihan (Hawari, 2001: 17). Dari hasil wawancara diketahui bahwa informan 1 stres karena kurang memahami materi sehingga merasa tidak mampu menyelesaikan skripsinya, informan 2 stres karena sulitnya menemui dosen pembimbing dan waktu bimbingan yang tidak menentu, informan 3 merasa bingung ketika akan merevisi.

Seseorang dapat melakukan bermacam – macam cara penyesuaian diri untuk mengatasi berbagai macam stres. Tiap orang mempunyai cara-cara penyesuaian diri yang khusus, yang tergantung dari kemampuan yang dimiliki, pengaruh-pengaruh lingkungan, pendidikan, dan bagaimana ia mengembangkan dirinya. Anak dan orang dewasa memiliki cara penyesuaian diri yang berbeda terhadap stres dan lingkungan, begitu pula ada perbedaan dalam penyesuaian diri antara yang berpendidikan tinggi dengan yang buta huruf, antara kelompok sosial tinggi dan menengah, dan sebagainya. Seseorang dapat mengadakan penyesuaian diri secara efektif untuk mengatasi stres, yaitu mengarahkan tindakannya pada sasaran tertentu untuk mengatasi sebab-sebab stres. Sifat-sifat dan tindakan yang terarah pada sasaran ialah

objektif, rasional dan efektif.

Stres dikenali sebagai interaksi antara kemampuan *copyng* seseorang dengan tuntutan lingkungannya. Stres merupakan proses psikobiologikal (adanya : stimulus yang membahayakan fisik dan psikis bersifat mengancam, lalu memunculkan reaksi–reaksi kecemasan). Menurut Atwater (1983), stres merupakan suatu tuntutan penyesuaian, yang menghendaki individu untuk meresponnya secara adaptif. Stres adalah suatu proses dalam rangka menilai suatu peristiwa sebagai suatu yang mengancam, menantang, atau membahayakan, serta individu merespon peristiwa baik pada level fisiologis, emosional, kognitif dan tingkah laku (Feldman, 1989). Sedangkan Hans Selye (dalam, Hahn dan Payne, 2003) menjelaskan stres adalah respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap berbagai tuntutan yang ada, dimana respon tersebut dapat berupa dapat berupa fisik atau emosional (Rasmun, 2004: 9).

Sedangkan studi mengenai stres yang dilakukan McShane dan Von Glinow (dalam Widodo, 2006:3) mengungkapkan bahwa “*Stress is an individual’s adaptive response to a situation that is perceived as challenging or threatening to the person’s well being*”. Maksudnya adalah tanggapan adaptif seseorang terhadap situasi yang dirasakan sebagai tantangan ancaman terhadap kesejahteraan atau kesehatan seseorang.

Dampak stres tidak hanya mengenai gangguan fungsional hingga kelainan organ tubuh, tetapi juga berdampak pada bidang kejiwaan (psikologik/psikiatrik) misalnya kecemasan dan depresi, dalam kehidupan sehari– hari manusia tidak bisa lepas dari stres, masalahnya adalah bagaimana

hidup beradaptasi dengan stres tanpa harus mengalami *distress*. Tidak semua bentuk stres itu mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, misalnya saja promosi jabatan. Jabatan yang lebih tinggi memerlukan tanggung jawab yang lebih berat merupakan tantangan bagi yang bersangkutan, dan apabila ia sanggup menjalankan beban tugas jabatan yang baru ini dengan baik tanpa ada keluhan baik fisik maupun mental serta merasa senang, maka ia dikatakan tidak mengalami stres melainkan disebut *eustress* (Safaria dan Saputra, 2009: 29).

Strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupaun tidak nyata disebut sebagai *copyng* (Lazarus, 1984). Masing–masing individu berbeda–beda cara penyesuaiannya terhadap beragam stres, dari hasil pengamatan yang dilakukan penulis sendiri, hampir seluruh mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengeluh dan mengalami stres (Safaria dan Saputra, 2009: 96).

Ada dua sumber *copyng* yang biasanya dilakukan adalah *prayer and faith in god* (berdo'a dan berserah diri pada Tuhan), (Belavich, dalam 1995 dalam Graham, 2001). Sesuai dengan pendapat tersebut tentang pilihan *copyng* yang digunakan oleh individu ketika mendapatkan masalah dengan mendekati diri pada Tuhan, mahasiswa pun juga bisa melakukan hal yang sama dengan memilih *copyng prayer and faith in god* untuk mencari ketenangan dalam mengatasi stres mengerjakan skripsi. Sebagaimana dijelaskan di dalam Al – Qur'an Surat Ar' Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”. (Depag RI., 2012: 252).

Dari uraian diatas penulis sangat tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang “Perilaku *copyng* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam mengatasi stres mengerjakan skripsi (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)”.

B. Perumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk-bentuk stres dan dampaknya bagi mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang tengah mengerjakan skripsi.
2. Bagaimana perilaku *copyng* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam mengatasi stres ditinjau dari Bimbingan dan Konseling Islam.

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian
 - a. Untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk stres serta dampaknya bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang.
 - b. Untuk mengetahui perilaku *copyng* yang dilakukan oleh mahasiswa.
2. Manfaat Penelitian
 - a. Secara Teoretis :
 - 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang perilaku *copyng* mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah dan

Komunikasi IAIN Walisongo Semarang dalam mengatasi stres mengerjakan skripsi

- 2) Memperluas cakrawala pengetahuan tentang perilaku *copyng* bagi mahasiswa yang mengalami stres dalam mengerjakan skripsi, merupakan usaha dalam menambah dan memperkaya konsep dakwah dan Bimbingan dan Konseling Islam, sehingga memberikan wawasan kehidupan yang lebih faktual serta hasilnya memungkinkan untuk dapat direalisasikan.

b. Secara praktis :

Penelitian ini diharapkan memberikan konsep dan teori baru dalam upaya membimbing dan mengarahkan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi agar bisa mengidentifikasi faktor-faktor penyebab stres tersebut dan mengelola stres menuju perilaku *copyng* yang positif dan bermanfaat mahasiswa.

D. Tinjauan Pustaka

Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu penulis telah melakukan beberapa kajian pustaka yang berdasarkan strategi perilaku *copyng* sebagai objek penelitian. Langkah ini untuk memastikan keaslian penelitian yang akan dilakukan. Dari penelusuran yang telah dilakukan, beberapa hasil penelitian yang terkait dengan pemanfaatan strategi perilaku *copyng*, di antaranya adalah sebagai berikut:

Skripsi yang disusun oleh Rani Utami Sholihat (10502201) Mahasiswi

Universitas Gunadharma, tentang “*Stres dan Copyng Stres pada Guru Bantu*”. Secara garis besar penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan stres dan *copyng* stres pada guru bantu, dimana dalam penelitian ini seorang wanita yang sudah lama bekerja sebagai guru bantu dalam kurun waktu 7-10 tahun lebih hingga kini belum juga diangkat sebagai PNS (Pegawai Negeri Sipil). Guru bantu disini tidak hanya memiliki masalah tentang tidak kunjung diangkatnya sebagai PNS, tetapi juga terdapat masalah-masalah lain yang dihadapi oleh guru bantu, yang mana dapat menimbulkan stres. Tentunya untuk meminimalkan atau menghilangkan stres yang ditimbulkan, para guru bantu membutuhkan *copyng* yang sesuai sehingga mereka dapat berfungsi dengan baik sebagai individu maupun sebagai pendidik atau pengajar dengan tugasnya masing – masing.

Skripsi lain yang disusun oleh Dian Noviana Putra pada tahun 2013, berjudul “*Strategi copyng terhadap stres mahasiswa tunanetra UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*”. Dalam penelitian ini mengeksplorasi tentang berbagai macam tuntutan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa difabel khususnya tunanetra, sehingga ketika mahasiswa tunanetra tidak dapat memenuhi tuntutan tersebut akibatnya mahasiswa tunanetra rentan mengalami stres. Oleh karena itu mahasiswa tunanetra perlu memiliki strategi yang dapat digunakan untuk menghadapi situasi menekan yang setiap saat bisa muncul dan dapat mengakibatkan stres. Hasil penelitian dari bentuk strategi *copyng* yang dilakukan pada mahasiswa tunanetra UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta berdasarkan dua subjek menunjukkan hasil yang sama yaitu menggunakan

Problem Focus Copyng (PFC) dan *Emotion Focuted Copyng (EFC)* dalam menghadapi suatu masalah stres.

Jurnal penelitian yang disusun oleh Turheni Qomar “*Pengembangan Program Strategi Copyng Stres Konselor (Study Deskriptif terhadap Konselor di SMP Negeri Kota Bekasi Tahun Ajaran 2010/2011)*”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan strategi *copyng* stres konselor guna mereduksi dampak *negative* dari stres tersebut. Adapun hasil penelitian ini yaitu konselor/ guru bimbingan dan konseling mengalami stres tinggi pada aspek fisik yang disebabkan oleh aspek karakteristik pekerjaan dibandingkan dengan aspek kognitif, emosi, perilaku, lingkungan fisik dan sosial. Strategi *copyng* stres yang dimiliki konselor paling tinggi pada aspek *religious copyng* dibandingkan dengan strategi *copyng problem focused copyng, emotional focused copyng, social support, dan meaning making copyng*. Setelah mengikuti kegiatan pengembangan strategi *copyng*, konselor dapat mereduksi stres yang dialami dengan srategi *copyng* yang dimilikinya. Pengembangan program strategi *copyng* stres direkomendasikan untuk membantu konselor dalam mereduksi stres dan meningkatkan *copyng* stres.

Beberapa karya tulis ilmiah atau skripsi yang telah penulis temukan menunjukkan bahwa Penelitian yang akan penulis teliti ini berbeda dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Perbedaan tersebut meliputi perbedaan judul, perbedaan variabel, metode, subjek, dan lokasi penelitian. Apabila dalam penelitian terdahulu masih sangat psikologis maka untuk mengembangkannya, bukan hanya pengertian stres, faktor-faktor

apa saja yang menjadi penyebab stres, tingkatan serta bagaimana bentuk dan dampak stres, strategi *copyng* yang dipilih mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang, yang menjadi pokok pembahasan. Akan tetapi dalam penelitian ini juga memadukan keterkaitan stres dengan perilaku *copyng* ditinjau dari Bimbingan Konseling Islam. Oleh karena itu penulis tertarik untuk menyusun skripsi yang berjudul “Perilaku *copyng* mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam mengatasi stres mengerjakan skripsi (Tinjauan Bimbingan dan Konseling Islam)”.

E. Metode Penelitian

1. Jenis dan pendekatan penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang artinya, penelitian yang dilakukan dengan menggambarkan, menguraikan, dan menjelaskan data-data atau informasi-informasi, dengan kata-kata atau kalimat yang dipisah-pisahkan menurut kategori untuk memperoleh kesimpulan (Arikunto, 2002: 245).

Jenis penelitian kualitatif ini digunakan sebab masalah yang diteliti memerlukan suatu pengungkapan yang bersifat deskriptif. Data yang dikumpulkan berupa kata-kata tertulis atau lisan dari pihak-pihak yang terkait dengan penelitian ini, perilaku yang dapat diamati dan gambar-gambar. Data yang ada akan dinyatakan dalam bentuk verbal dan dianalisis tanpa menggunakan teknik analisis statistik. Seperti yang diungkapkan Moleong bahwa: “Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan prosedur analisis yang tidak menggunakan prosedur analisis statistik atau cara

kuantifikasi lainnya” (Moleong, 2005: 6).

Pelelitian ini menggunakan pendekatan Bimbingan dan Konseling Islam sehingga permasalahan sosial individu dapat diketahui secara rinci. Dengan spesifikasi penelitian diskriptif, yaitu penelitian yang berusaha untuk menuturkan pemecahan masalah yang ada sekarang berdasarkan data–data, menganalisis dan mengimpretasikannya (Narbuko, 2005: 44).

2. Sumber dan Jenis Data

Sumber penelitian terdiri dari dua jenis yaitu :

- a) Sumber data primer yaitu sumber data yang diperoleh dari mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang angkatan 2010.
- b) Sumber data sekunder yaitu sumber data dari bahan bacaan, seperti buku, makalah, dan surat kabar (Nasution, 203: 143). Sumber data sekunder dari dokumentasi yang membahas tentang stres, *copyng*, Bimbingan dan Konseling Islam.

Penelitian ini menggunakan dua jenis data antara lain :

1). Data primer

Data primer merupakan data yang diperoleh dari informan mengenai bentuk-bentuk stres, ciri-ciri stres, yang dialami mahasiswa semester akhir dan perilaku *copyng* yang telah dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang.

2). Data sekunder

Data sekunder tersebut meliputi data–data yang berkaitan tentang pengertian stres, ciri-ciri stres, tingkatan, dampak stres serta perilaku *copyng* serta profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam *penelitian*, tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Ada beberapa metode pengumpulan data, masing-masing dengan kelebihan dan kekurangannya. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan oleh Penulis dengan cara:

a) Wawancara (*interview*)

Wawancara adalah proses tanya jawab dalam penelitian yang berlangsung secara lisan dalam mana dua orang atau lebih bertatap muka mendengarkan secara langsung informasi- informasi atau keterangan-keterangan (Narbuko, dkk. 2005: 44).

Obyek wawancara adalah 10 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi terdiri dari dua mahasiswa jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, enam mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam dan dua mahasiswa Menejemen Dakwah angkatan 2010 hal ini dilakukan karena atas pertimbangan tertentu dalam pengambilan sample diyakini bahwa mereka dapat dijadikan informan yang dapat membantu peneliti untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

Wawancara digunakan untuk mencari tahu tentang bentuk-bentuk stres

serta perilaku *copyng* mahasiswa semester akhir Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo.

b) Observasi (*observation*)

Observasi merupakan teknik atau pendekatan untuk mendapatkan data primer dengan cara mengamati langsung obyek datanya (Jogiyanto, 2004: 89), dalam hal ini penulis mengamati langsung Mahasiswa yang sedang mengalami stres dengan mengambil beberapa jenis *copyng* seperti jalan-jalan untuk *refreshing* dan mahasiswa yang sibuk mencari literatur untuk bahan skripsi serta mahasiswa yang *sharing* tentang kesulitan-kesulitan yang dihadapi.

c) Dokumentasi

Dokumentasi yaitu mencari data mengenai hal-hal atau variabel yang berupa catatan, transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, lengger, agenda dan sebagainya (Arikunto, 2006: 231). Pengumpulan data dengan teknik ini untuk mencari dan mendapatkan informasi berkaitan dengan pengertian, ciri-ciri, tingkatan stres, perilaku *copyng* dan bimbingan dan konseling Islam.

4. Metode Analisis Data

Analisis adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi lapangan, dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari, dan membuat

kesimpulan sehingga mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain.

Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan. Dalam hal ini Nasution (1988) menyatakan “analisis telah mulai sejak merumuskan dan menjelaskan masalah, sebelum terjun ke lapangan, dan berlangsung terus sampai penulisan hasil penelitian, teori grounded” (Sugiyono, 2009: 245).

Prosedur penelitian diawali dengan pencarian data-data yang sesuai dengan materi yang dibutuhkan dalam penelitian, kemudian dilanjutkan menyusun instrumen pertanyaan bagi para responden, dilanjutkan proses wawancara mulai tanggal 16 Juli 2014 sebanyak 5 item tentang bentuk stres beserta *copyng* yang biasa digunakan dengan subjek sebanyak 10 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang yang sedang menempuh skripsi. Setelah data dari hasil wawancara tersebut terkumpul kemudian dipilah-pilah untuk dianalisis dan disimpulkan. Karena penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif, maka analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif, yaitu data yang dikumpulkan adalah berupa kata-kata, gambar, dan bukan angka-angka. Hal ini disebabkan oleh adanya penerapan metode kualitatif. Selain itu, semua yang dikumpulkan berkemungkinan menjadi kunci terhadap apa yang sudah diteliti. Dengan menggunakan metodologi di atas, diharapkan memperoleh analisis yang

obyektif.

F. Sistematika Penulisan

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

BAB I : Pendahuluan

Pada bab ini mencakup tentang ruang lingkup penulisan, yaitu merupakan gambaran-gambaran umum dari keseluruhan isi skripsi, meliputi: pendahuluan, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II : Konsep Stres dan *Copyng*

Landasan teori yang menjelaskan stres, *copyng* dan Bimbingan dan Konseling Islam. Stres Mahasiswa Semester Akhir dibagi menjadi tiga sub bab yaitu yang pertama tentang stres, meliputi Pengertian stres, jenis- jenis stres, reaksi akibat stres, tahapan stres, dampak, faktor yang mempengaruhi stres, stres mengerjakan skripsi. Kedua adalah konsep *copyng* diperinci

menjadi: Pengertian, sumber– sumber *copyng* serta mekanisme *copyng*. Sedangkan yang ketiga yaitu Bimbingan dan Konseling Islam diperinci menjadi: pengertian Bimbingan dan Konseling Islam, fungsi dan tujuan. Urgensi Bimbingan dan Konseling Islam dalam mengatasi stres

BAB III : Bentuk- Bentuk Stres, Dampak dan Strategi *Copyng* bagi Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. Bab tiga ini dibagi menjadi tiga sub, antara lain: Profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi, stres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Analisis bentuk-bentuk stres Mahasiswa.

BAB VI : Stres dengan Perilaku *Copyng* ditinjau dari Bimbingan dan Konseling Islam. Bab empat ini membahas tentang bentuk dan dampak stres, perilaku *copyng* yang dilakukan mahasiswa serta tinjauan Bimbingan Konseling Islam terhadap stres dan *copyng*.

BAB V : Penutup

Bab ini memuat kesimpulan dan saran-saran serta dicantumkan daftar pustaka, lampiran- lampiran dan biodata.