

BAB III

BENTUK-BENTUK STRES, DAMPAK DAN STRATEGI *COPYING* PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI

A. Profil Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Fakultas Dakwah dan Komunikasi merupakan Fakultas tertua di lingkungan IAIN Walisongo Semarang yang berdiri sejak 6 April 1970. Pada perkembangannya, Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang selalu berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan serta tuntutan zaman. Seiring pesatnya kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK), Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang berupaya mencetak da'i-da'i profesional di berbagai bidang.

Melalui arahan-arahan dan bimbingan dari para dosen yang berkompeten dibidangnya. Saat ini Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang membuka 4 program studi S-1: 1) Komunikasi dan Penyiaran Islam/ KPI. 2) Bimbingan dan Penyuluhan Islam/BPI. 3) Manajemen Dakwah/ MD. 4) Pengembangan Masyarakat Islam/PMI, serta memiliki Program Magister (S-2) Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam yang dikelola Pascasarjana IAIN Walisongo Semarang.

1. Sejarah Singkat Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang

Fakultas Dakwah dan komunikasi IAIN Walisongo Semarang didirikan pada tahun 1969 atas prakarsa Drs. H. Masdar Helmy (yang pada waktu itu sebagai Kepala Jawatan Penerangan Agama Provinsi Jawa

Tengah) dan Drs. Soenarto Notowidagdo (yang pada waktu itu menjabat sebagai anggota BPH Provinsi Jawa Tengah).

Kuliah pertama dilaksanakan pada tanggal 12 Maret 1969 dengan menempati gedung Yayasan Pendidikan Diponegoro di Jln. Mugas No. 1 Semarang. Kedua beliau itulah sebagai perintis sekaligus sebagai panitia pendiri Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam rangka mendapatkan pengesahan Penegerian dan Menteri Agama.

Kemudian pada tahun 1970 tepatnya Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang berdiri pada tanggal 6 April 1970 dengan keputusan Menteri Agama R.I. Nomor, 30 Tahun 1970 maka secara sah dan resmi Fakultas Dakwah dan Komunikasi menjadi salah satu Fakultas yang berada di lingkungan IAIN Walisongo Semarang, beralamat di Jl. Prof. Dr. Hamka (Kampus III) Ngaliyan-Semarang Barat. Sedangkan berdirinya IAIN Walisongo itu sendiri ditetapkan dengan Surat Keputusan Menteri Agama No. 31. Tahun 1970 pada tanggal yang sama (6 April 1970) (Kenangan Dwidawasarsa IAIN Walisongo: 1990;66).

Ide pendiri Fakultas Dakwah dan Komunikasi diilhami oleh kenyataan bahwa di Jawa Tengah belum terdapat lembaga pendidikan tinggi Agama Islam yang melahirkan da'i-da'i profesional yang dapat memberikan bimbingan dalam meningkatkan keimanan serta kualitas keagamaan masyarakat (Kalender Akademik Fakultas Dakwah, 2006).

2. Lembaga Kemahasiswaan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Adapun lembaga kemahasiswaan yang ada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi diantaranya adalah:

1. BEMFD (Badan Eksklusif Mahasiswa Fakultas Dakwah)
2. SMFD (Senat Mahasiswa Fakultas Dakwah)
3. HMJFD (Himpunan Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunika
jurusan BPI, KPI, MD, PMI)
4. UKMFD (Unit Kegiatan Mahasiswa Fakultas Dakwah) meliputi; (Missi,
Production House, MBS FM, DSC, Kordais, Wadas).

3. Sarana dan Prasarana

Untuk mewujudkan visi, misi dan tujuan Fakultas Dakwah, maka dibutuhkan muatan kurikulum, sumber daya manusia (SDM) yang tersedia dan memadai seperti tenaga pengajar (dosen), proses belajar mengajar (PMB) dan evaluasi, serta tidak kalah pentingnya adalah tersedianya sarana dan prasarana penunjang pelaksanaan pendidikan. Dalam kegiatan perkuliahan maupun diluar perkuliahan, Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Walisongo Semarang memiliki berbagai sarana dan prasarana yang dapat menunjang keberhasilan pendidikan.

Selain sarana gedung serta sarana lain untuk kantor dan kelas, Fakultas Dakwah dan Komunikasi memiliki LCD proyektor dan komputer disetiap kelas untuk menunjang perkuliahan serta agar mahasiswa mengetahui perkembangan media pembelajaran saat ini. Dengan metode tersebut diharapkan mahasiswa mengetahui cara menggunakan sarana

tersebut baik didalam maupun diluar kegiatan perkuliahan.

Laboratorium merupakan tempat pembinaan bagi mahasiswa agar lebih berkualitas dalam menguasai ilmu pengetahuan akademik dan pendidikan keterampilan profesional. Laboratorium Fakultas Dakwah dan Komunikasi memiliki ruangan-ruangan khusus serta kelengkapan peralatan seperti:

1. Divisi *Broadcasting*, yang dilengkapi dengan ruangan studio siaran radio dan ruang studio produksi siaran radio kedap suara lengkap dengan ruang *production house* (produksi siaran tv dan film) kedap suara dan lengkap dengan peralatannya.
2. Divisi *Publishing*, yang dilengkapi dengan ruang percetakan lengkap dengan alat percetakannya.
3. Ruang Media Tradisional, yang dilengkapi dengan ruangan *micro preaching*. Selain itu devisi ini memiliki peralatan modern, seperti video *shooting*. Selain itu devisi ini memiliki peralatan tradisional seperti gamelan dan wayang kulit yang biasa digunakan ketika melaksanakan dakwahnya.
4. Divisi Konseling, yang dilengkapi dengan ruang kedap suara untuk latihan dan praktik konseling. Selain itu untuk melaksanakan fungsi devisi ini telah dibentuk Lembaga Bimbingan Konseling Islam (LBKI).
5. Divisi Pelatihan dan Pengembangan, yang dilengkapi dengan *operation room* lengkap dengan berbagai peralatan, seperti komputer yang berfungsi sebagai penyusunan data dan pusat informasi data. Selain itu tersedia ruangan seminar dan diskusi dengan kapasitas 200 orang.

6. Divisi Kelembagaan Islam, yang dilengkapi dengan ruang *ekspose* lengkap dengan peralatan -peralatan presentasi, seperti laptop, LCD, OHP, dan lain-lain. Selain itu juga terdapat ruang praktikum manajemen kelembagaan Islam, seperti manajemen wisata religius, haji dan umroh (Nur Latifah (081111007), Problem Mahasiswa yang telah menikah dan Upaya solusinya dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, 2013: 48).

Adapun jumlah mahasiswa angkatan 2010 adalah 207 mahasiswa dengan rincian Sebagai berikut; Mahasiswa BPI berjumlah 84 (33laki-laki dan 51 perempuan). Mahasiswa KPI berjumlah 72 (27laki-laki dan 45 perempuan). Mahasiswa MD berjumlah 51 (19 laki-laki dan 32 perempuan).

B. Stres yang Dialami oleh Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi

Sepanjang masa perkembangan dari lahir hingga dewasa, kebutuhan-kebutuhan seseorang tidak selalu terpenuhi dengan lancar. Seringkali terjadi hambatan dalam pemuasan suatu kebutuhan, motif, dan keinginan. Keadaan terhambat dalam mencapai suatu tujuan dinamakan frustrasi, keadaan frustrasi yang berlangsung terlalu lama dan tidak dapat diatasi oleh seseorang akan menimbulkan stres. Adapun konsep stres adalah sebagai berikut; Stres menurut Sarafino adalah sebagai suatu keadaan yang dihasilkan ketika individu dan lingkungan bertransaksi, baik nyata atau tidak nyata, antara tuntutan situasi dan sumber-sumber yang dimiliki individu menyangkut kondisi biologis, psikologis, atau psikososial. Stres muncul sebagai akibat dari adanya tuntutan yang melebihi kemampuan individu

untuk memenuhinya. Apabila seseorang tidak mampu memenuhi tuntutan kebutuhan, maka akan merasakan suatu kondisi ketegangan dalam dirinya. Ketegangan yang berlangsung lama dan tidak ada penyelesaian, akan berkembang menjadi stres, jadi stres adalah suatu keadaan di mana beban yang dirasakan seseorang tidak sepadan dengan kemampuan untuk mengatasi beban itu. Frustrasi dapat bersumber pada hambatan yang terjadi di luar diri, maupun di dalam diri seseorang (Markam, 2008: 35). Setiap situasi, peristiwa ataupun objek yang memaksa tubuh dan menyebabkan timbulnya *physiological reaction* disebut dengan stressor. Stressor dapat berupa stimulus yang berasal dari lingkungan fisik dan situasi sosial.

Secara umum faktor-faktor penyebab stres dibedakan menjadi dua bagian, yaitu: Faktor Internal, stressor yang berasal dari dalam diri individu sendiri. Ada beberapa hal yang merupakan stressor internal, antara lain: a) Kepribadian, seseorang dengan Tipe A memiliki ciri-ciri sebagai berikut: agresif, ambisius, senang bersaing, senang menyelesaikan pekerjaan dan kebiasaan berlomba dengan waktu. Pada waktu-waktu tertentu, mereka mampu menunjukkan kemampuan dan keefisienan mereka. Namun, bila dihadapkan dalam kondisi stressful, mereka tidak mampu lagi untuk mengendalikan diri dan kebingungan. Seseorang dengan Tipe B memiliki ciri-ciri yang berlawanan dengan Tipe A, yaitu : *easygoing*, tidak suka berkompetisi dan tenang. b) Kognitif, kognitif juga dapat menjelaskan bagaimana jalannya seseorang dapat mengalami stres. Stres secara khusus dapat mempengaruhi individu secara pribadi dalam menerima dan

menginterpretasikan suatu masalah.

Faktor Eksternal Yaitu, stressor yang berasal dari luar diri individu. Beberapa stressor eksternal, antara lain: a) Faktor rumah tangga (*stress in the family*) Stres dalam keluarga didefinisikan sebagai tekanan yang dapat merusak atau mengubah sistem dalam keluarga. Pengaruh stres ini terhadap keluarga yaitu mengurangi keharmonisan dan merupakan sumber dari berbagai masalah. b) Faktor lingkungan (*environmental stress*) Lingkungan adalah tempat yang mengarah pada hal di sekeliling kita, ruang fisik yang dapat dirasakan dan tempat kita berperilaku. c) Faktor sosial (*social source of stress*) Perubahan sosial dapat dilihat dari perubahan gaya hidup (*life-style changes*), nilai-nilai dan tradisi-tradisi lama yang telah bergeser.

Kasus stres yang akan dibahas pada penelitian ini adalah tentang tekanan perasaan yang dialami mahasiswa, kemudian mendorong terjadinya stres. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi biasanya dihindangi perasaan was-was, takut, khawatir, cemas, gelisah, dan berbagai perasaan tidak menentu lainnya, hal itu sama sekali tidak menguntungkan bagi Mahasiswa. Berikut ini merupakan hasil penelitian yang didapatkan dari informan:

1) Faktor penyebab stres

Penelitian ini berhasil mengungkapkan pengalaman informan dalam menghadapi skripsi, diantaranya memiliki pengalaman positif dan pengalaman negatif yang menjadikan faktor pemicu munculnya stres.

Pengalaman positif menyelesaikan skripsi yaitu tantangan yang dijadikan sebagai motivasi serta semangat. Pengalaman negatif

menyelesaikan skripsi yang menjadi pemicu munculnya stres antara lain skripsi sebagai sesuatu yang menakutkan, skripsi merepotkan atau ribet, skripsi sulit, skripsi sebagai penghambat, tekanan atau beban dari keluarga, tekanan lingkungan. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi memiliki pengalaman yang berbeda-beda antara satu dengan lainnya, mereka mendapatkan pengetahuan baru yang sebelumnya belum diketahui dan menambah sosialisasi dengan orang lain yang belum dikenal atau tempat yang digunakan sebagai objek penelitiannya.

Pengalaman positif lainnya, saat mahasiswa dihadapkan oleh sebuah tantangan dalam menghadapi skripsi. Ini dialami oleh Ayda yang mendapatkan tantangan tentang judul skripsi yang sesuai dengan keinginan dosen pembimbing, hal ini membuat dia mengalami kesulitan dalam mencari informasi dari informan yang ditelitinya. Namun Ayda tidak patah semangat, bahkan dia merasa lebih tertantang lebih paham mengenai suka duka saat mengerjakan skripsi, justru kesulitan tersebut dijadikan sebuah tantangan yang harus berani dijalankan. Skripsi juga dipandang sulit, inilah yang menjadi faktor penyebab munculnya stres. Menurut Arif mengerjakan skripsi hal yang sulit. Salah satu yang membuat skripsi dipandang sulit adalah saat mencari judul skripsi yang tidak mudah diterima oleh dosen pembimbing; akan tetapi, Arif memiliki semangat yang tinggi sehingga tidak mematahkan semangat untuk segera lulus, terus berusaha mencari judul skripsi yang akhirnya diterima (Wawancara, Arif, 16/07/ 2014).

Berdasarkan hal tersebut, dapat disimpulkan bahwa skripsi di satu sisi merupakan hal yang positif sebab menjadi penanda bahwa mereka berada di akhir masa perkuliahan, akan tetapi skripsi juga merupakan hal yang negatif, sebab banyak faktor yang menjadi penentu lancar atau tidaknya pengerjaan skripsi. Persepsi Rina memandang skripsi hal yang menakutkan. Sejak awal Rina sudah terkonsep skripsi sebagai hal yang negatif membuat Rina ketakutan sendiri, apalagi Rina mudah stres belum apa-apa sudah takut terlebih dahulu (Wawancara, Rina, 17/07/2014). Persepsi berikutnya adalah merepotkan dan rumit. Nur dalam mengerjakan skripsi membutuhkan proses yang lama, yang mengharuskan mengerjakan skripsi dari bab satu sampai bab lima dikerjakan sendiri membutuhkan kerja keras (Wawancara, Nur, 17/07/2014).

Persepsi negatif yang mempengaruhi mengerjakan skripsi berikutnya adalah skripsi dianggap sebagai penghambat. Imam menganggap skripsi merupakan penghambat bekerja (Wawancara, Imam, 14/08/2014). Sedangkan Isty menganggap skripsi menambah beban stresnya menjadi bertambah karena dia juga harus mempersiapkan pernikahan (Wawancara, Isty, 16/07/2014). Menurut Imam dan Isty, bekerja serta menikah terdapat batas-batas usia ideal yang bagus untuk bekerja dan menikah, namun akibat keterlambatan skripsi yang belum selesai dianggap sebagai penghalang. Yeni juga merasa skripsi sebagai penghalang kelulusan bersama teman-teman. Kelulusan merupakan saat yang indah bersama teman-teman, merayakan bersama saat masuk

kuliah bersama namun setelah kelulusan tidak bisa merayakan bersama (Wawancara, Yeni, 14/08/2014). Adapun pengalaman yang dialami Ayda adalah pengorbanan. Ayda memutuskan untuk berhenti bekerja, karena kesulitan membagi waktu antara bekerja, dan memilih fokus menyelesaikan skripsi (Wawancara, Ayda, 29/09/2014). Sedangkan Rina dan Nur lebih banyak mengorbankan waktunya di rumah untuk mendatangi perpustakaan mencari materi. Pengalaman yang lain adalah tekanan atau beban dari keluarga yang menginginkan segera menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam penyusunan skripsi mendapatkan tekanan dari keluarga untuk segera menyelesaikan skripsi, seperti yang dialami informan penelitian. Oliv misalnya, keterlambatan skripsi membuat beban bagi diri Oliv karena sering dipertanyakan kapan lulus oleh keluarga dan orang-orang yang di sekitarnya (Wawancara, Oliv, 14/08/ 2014).

Tekanan seperti ini juga dirasakan oleh Isty yang kerap ditanya mengenai kelulusan membuatnya stres karena merasa terbebani (Wawancara, Isty, 16/07/2014). Mahasiswa yang mengerjakan skripsi tidak hanya mendapatkan tekanan dari keluarga saja, tapi juga tekanan dari lingkungan. Nur misalnya, saat ditanya teman-temannya kapan lulus skripsi membuat Nur merasa kesal, dirinya tidak pernah bertanya mengenai skripsi temannya kenapa sekarang Nur belum lulus bertanya, bukan hanya itu saja informan juga mengatakan bahwa ada tetangga mereka yang jail bertanya kapan lulus, bekerja, sampai-sampai mereka dibanding-bandingkan dengan orang lain yang sudah lulus dan bekerja (Wawancara, Nur,

17/07/2014).

2) Hambatan-hambatan mengerjakan skripsi

Hambatan-hambatan menyelesaikan skripsi yang dirasakan mahasiswa berpengaruh terhadap masa studi kelulusan mahasiswa. Adanya hambatan tersebut membuat proses penyelesaian skripsi menjadi terhambat dan membutuhkan waktu yang lebih lama. Penelitian ini mendapatkan informasi tentang hambatan-hambatan yang dialami oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yang terdiri dari dua faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal antara lain, dari dosen pembimbing, sistem penunjang, sedangkan faktor internal antara lain, kemampuan akademik, sulit menentukan judul, kemampuan menulis, kurang percaya diri, sulit menerima kritikan, sifat malas, dan perbedaan gender.

Hambatan-hambatan mengerjakan skripsi pertama dari faktor eksternal adalah dosen pembimbing. Jam terbang dosen pembimbing yang tinggi membuat Najib mengalami kesulitan saat bertemu dosen pembimbing karena harus kejar-kejaran, menunggu dosen yang belum datang (Wawancara, Najib, 17/07/2014). Kesulitan menemui dosen pun dirasakan oleh Isty dan Rosi yang mengantur jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing sulit karena dosen pembimbing sangat sibuk yang membuat mereka berdua yang lebih aktif untuk bimbingan (Wawancara, Rosi, 14/08/2014).

Faktor internal yang menghambat menyelesaikan skripsi pertama adalah kemampuan akademik. Penulisan skripsi membutuhkan kemampuan

akademik yang memadai. seperti halnya Oliv dan Rina yang mengalami kesulitan dalam jurnal Inggris, karena kemampuan berbahasa Inggris yang kurang memadai membuat mereka mau tidak mau belajar Inggris dan mentranslate bahasa Inggris. Menurut Oliv dan Rina kesulitan dalam mencari teori dan melakukan analisis merupakan salah satu faktor yang harus dihadapi. Rina merasa tidak yakin dengan kemampuan akademik yang dimilikinya. Ia merasa ragu apakah dirinya bisa mengerjakan skripsi yang tebal, serta adanya kekhawatiran mengenai proses pengerjaan yang sulit (Wawancara, Rina, 17/07/2014).

Faktor internal kedua adalah sulit menentukan judul skripsi. Dari hasil penelitian 10 mahasiswa, sebagian besar diantaranya mengalami kendala dalam menentukan judul, diantaranya Arif dan Najib. Awalnya mereka sudah dapat judul, tapi dosen pembimbingnya kurang setuju dengan judul tersebut, akhirnya berubah kembali. Sebagian ada yang ingin menggunakan metode kualitatif, tapi dosen pembimbingnya kurang setuju, akhirnya mereka kebingungan mencari judul skripsi yang sesuai keinginan dosen tersebut. Ayda juga mengalami kesulitan menentukan judul skripsi sampai-sampai hampir beberapa kali judul yang diajukan tidak diterima pembimbing (Wawancara, Ayda, 29/09/2014). Sikap yang diambil oleh mereka dalam menghadapi hambatan mencari judul skripsi dengan sikap yang tidak menyerah, berusaha kembali, tidak berhenti mengerjakan.

Faktor internal ketiga adalah kesulitan mencari literatur. Rosi, Rina dan Oliv kesulitan dalam mempeloreh data dan mengelola data tersebut,

juga mengenai buku-buku untuk menambah materi mengerjakan skripsi. Selain itu mereka juga kesulitan mencari jurnal baru dan kesulitan mendapatkan informasi dari informan. Faktor internal keempat adalah kemampuan tulis menulis, Sebagian informan mengalami kesulitan dalam tata cara penulisan yang selalu salah, banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademik yang kurang memadai, serta adanya kurang ketertarikan dengan penelitian, kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, kesulitan menemui dosen pembimbing merupakan hal yang sama ditemukan dalam penelitian ini, selain itu faktor kurang percaya diri, sulit menerima kritikan, sifat malas, dan perbedaan gender juga mempengaruhi hambatan-hambatan mahasiswa dalam menghadapi skripsi.

Hambatan faktor internal menyelesaikan skripsi kelima adalah kurang percaya diri saat berhadapan dengan dosen pembimbing atau saat bimbingan, karena pada saat bimbingan benar-benar berhadapan langsung dengan dosen pembimbing. Hambatan ini dialami oleh Yeni, rasa kepercayaan diri bertemu dosen pembimbing menurun dan tingkat konsentrasinya berkurang yang menyebabkan tidak fokus saat bimbingan dengan dosen bukan hanya itu saja tetapi dia juga sulit menerima kritikan (Wawancara, Yeni, 14/08/2014), karakter mahasiswa dalam pengerjaan skripsi berpengaruh karena mahasiswa dituntut berfikir lebih dewasa serta tindakan dan perilakunya.

Hambatan faktor internal keenam adalah rasa malas. Mahasiswa

dituntut untuk belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan, saat mahasiswa diberi tugas sudah malas, bagaimana saat mengerjakan skripsi yang dituntut untuk mengerjakan berbulan-bulan bahkan bisa bertahun-tahun. Rasa malas dirasakan oleh Nur perjalanan yang jauh antara rumah dengan kampus membuat capek dalam perjalanan sesampai dirumah sudah malas untuk mengerjakan. Alasan lain karena merasa malas sulit dihilangkan dan skripsi *deadlinenya* lama membuat rasa malas semakin berlarut-larut, mengerjakan skripsi pun tergantung *mood*-nya (Wawancara, Nur, 17/07/2014).

Hambatan mengerjakan skripsi ketujuh adalah perbedaan gender. Mahasiswa merasa tidak nyaman saat bimbingan secara langsung yang berbeda gender. Mahasiswa perempuan merasa tidak nyaman berinteraksi dengan dosen pembimbingnya laki-laki seperti yang dirasakan oleh Isty. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya faktor gender dapat mempengaruhi proses kelancaran dalam skripsi (Wawancara, Isty, 16/07/2014).

3) Bentuk-bentuk stres

Berdasarkan faktor-faktor stres serta hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan skripsi, diketahui juga bentuk-bentuk stres. Misalnya Arif yang merasa sering pusing, bingung ketika memikirkan skripsi (Wawancara, Arif, 16/07/2014), Selain juga ada Isty dan Yeni yang sering gugup ketika harus bertemu langsung dengan dosen, bukan hanya itu saja tetapi mereka juga merasa konsentrasi menurun tidak bisa fokus, sedangkan

Rina karena stres menjadi mudah menangis, sulit menuangkan ide-ide untuk ditulis, kurang faham ketika disuruh merevisi (Wawancara, Rina, 17/07/2014).

4) Dampak stres

Penyusunan skripsi merupakan suatu hal yang kompleks, mulai dari mencari dosen pembimbing, mencari tema yang menguraikan bab satu latar belakang, bab dua mencari teori-teori skripsi, bab tiga metode penelitian dan bab empat hasil pembahasan serta pembahasan, bab lima saran dan kesimpulan. Hal tersebut sering menimbulkan hambatan-hambatan mengerjakan skripsi yang tidak selalu berjalan lancar, maka dari itu saat mahasiswa tidak bisa menyelesaikan hambatan-hambatan tersebut secara efisien, maka akan mengalami dampak-dampak psikologis.

Peneliti ini menemukan ada tiga dampak stres dalam proses penulisan skripsi antara lain kognisi terdiri dari beban pikiran, cemas, iri, malu, stres, perubahan emosi, mudah tersinggung, proses yang lama menjadikan jenuh, dan merasa tidak mampu. Dampak terhadap kognisi emosi antara lain adalah beban pikiran yang dialami oleh Isti. Beban skripsi yang belum selesai, desakan orang tua untuk segera lulus, selain itu juga karena konsentrasi terbagi untuk persiapan pernikahan yang berlangsung sebentar lagi. Hal ini membuat Isti kepikiran dan menjadi susah tidur (Wawancara, Isty, 16/07/2014). Sedangkan Oliv merasa terbebani saat saudara bertanya kapan lulus, wisuda dan bekerja (Wawancara, Oliv, 14/08/2014). Terkonsep sejak awal bahwa skripsi menakutkan berdampak beban pikiran. Najib pun mengalami hal

yang sama dengan yang dialami Oliv, beban skripsi yang tidak kunjung selesai berdampak pada gangguan fisik yaitu gangguan tidur (Wawancara, Najib, 17/07/2014). Selain itu dampak negatif yang lain adalah beban pikiran yang dialami mahasiswa menjadikannya stres. Menurut 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. Stres tersebut memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya/ sesuatu yang dianggapnya mengancam sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai.

Skripsi merupakan suatu hal yang baru yang dialami oleh mahasiswa akhir untuk mencapai gelar sarjana. Salah satu faktor internal yang berasal dari diri individu itu sendiri yang dapat menyebabkan munculnya stres dalam mengerjakan skripsi misalnya mahasiswa yang pada dasarnya mudah mengalami stres. Gejala stres dapat bersifat fisik dan psikis.

Gejala fisik muncul antara lain tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, dan lain-lain. Gejala psikis antara lain merasa takut, tidak bisa memusatkan perhatian, rendah diri, hilang kepercayaan diri, dan lain-lain. Rina yang sejak awal membayangkan bahwa skripsi sulit, sudah merasa takut menghadap dosen pembimbing. Perasaan seperti itu berdampak rasa

malas yang sering menyerang. Stres yang dialami mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi muncul karena adanya perasaan takut dan tidak percaya diri apakah mahasiswa mampu mengerjakan skripsi. Masih banyak mahasiswa yang takut berhadapan dengan dosen pembimbing sehingga dapat menghambat proses pengerjaan skripsi.

Dampak negatif mengerjakan skripsi yang lain adalah iri atau keinginan segera lulus. Mahasiswa yang menempuh masa perkuliahan selama empat tahun bersama teman-teman satu angkatan, mempunyai keinginan untuk lulus bersama, namun adanya skripsi yang mengharuskan tidak bersama lulus tepat waktu. Keterlambatan studi membuat mahasiswa ingin segera lulus dan iri melihat teman-teman lain sudah wisuda. Isti, Oliv dan beberapa temannya yang lain merasa iri melihat ada temannya yang sudah lulus, sehingga memiliki keinginan untuk segera menyusul.

Tidak hanya dampak iri yang dialami, rasa malu pun dialami saat keterlambatan studi. Mereka merasa malu ketika bertemu teman yang sudah lulus, teman-teman yang sudah lulus bisa bekerja, sedangkan mereka masih sibuk di kampus menyelesaikan skripsi dan malu saat bertemu dengan keluarga besar yang selalu menanyakan kelulusan dan pekerjaan. Malu tersebut dirasakan pula oleh Rina dan Nur yang sudah mengecewakan kedua orang tua, karna mereka adalah mahasiswa bidik misi yang dikejar lulus 8 semester tetapi dia mundur satu semester sehingga dia merasa malu untuk membebani orang tua membayar semester (Wawancara, Rina, 17/07/ 2014).

Tuntutan yang dialami mahasiswa merupakan sumber stres yang potensial. Hal ini disebabkan banyaknya tanggung jawab baru yang dihadapi mahasiswa, contohnya mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dan tuntutan mahasiswa akhir yang harus menyelesaikan skripsi. Imam misalnya, memiliki keinginan untuk bekerja yang belum bisa tersampaikan, apalagi seusia dia yang seharusnya sudah bekerja dan menghasilkan uang sendiri namun terhalang adanya skripsi yang belum selesai, masalah tersebut membuat imam stres (Wawancara, Imam, 14/08/2014). Lain halnya dengan Oliv yang merasa stres saat mengetahui bahwa dosen pembimbingnya mendapatkan tugas dinas di luar negeri sehingga membuat dia selalu kejar-kejaran memburu waktu bimbingan agar tidak ketinggalan untuk mengikuti ujian komprehensif (Wawancara, Oliv, 14/08/2014).

Mahasiswa yang mengalami keterlambatan skripsi identik mudah tersinggung saat ditanya mengenai skripsi. Berdasarkan hasil penelitian terdapat informan yang mudah tersinggung, berubah menjadi pemarah. Sedangkan Rosi tersinggung saat diingatkan saudara dan orang tua agar segera menyelesaikan skripsi, sampai-sampai Rosi merasa malas selalu diingatkan terus-menerus (Wawancara, Rosi, 14/08/2014).

Proses pengerjaan skripsi membutuhkan waktu yang cukup lama, apalagi bagi mahasiswa yang mengalami keterlambatan karena adanya hal-hal yang tidak sesuai dengan perencanaan sebelumnya. Skripsi yang belum selesai dapat membuat mahasiswa mengalami kejenuhan, seperti Yeni yang merasa sedih, dan jenuh karena skripsinya yang belum selesai-

selesai (Wawancara, Yeni, 14/08/ 2014). Begitu pula dengan Arif yang merasa bosan dengan kendala-kendala yang dihadapi dalam menyelesaikan skripsi (Wawancara, Arif, 16/07/2014), mahasiswa dapat mengalami dampak psikologis negatif terhadap skripsi baik fisik ringan maupun berat tergantung pada bagaimana mahasiswa merespon terhadap permasalahan skripsi yang dihadapi.

Dampak psikologis selanjutnya adalah merasa tidak mampu. Karakter Rina yang pencemas merasa dirinya tidak mampu saat bimbingan secara langsung dengan dosen, merasa belum siap saat bimbingan, justru ada rasa cemas yang dialami (Wawancara, Rina, 17/07/2014). Begitu pula dengan Yeni merasa dirinya tidak mampu, sehingga merasa tidak percaya diri saat berhadapan dengan dosen pembimbing (Wawancara, Yeni, 14/08/ 2014).

Dampak psikologis yang terakhir adalah Kemampuan untuk melakukan sebuah tugas, mencapai tujuan, atau mengatasi hambatan. Pada sosok Ayda yang memiliki konsep diri positif saat mengerjakan skripsi, meskipun mengalami hambatan dalam mengerjakan seperti judul ditolak, sulitnya bertemu dosen pembimbing, serta saat ujian komprehensif dosen penguji meminta Ayda mengganti judul namun tidak menurunkan keyakinannya, untuk mencapai tujuan yaitu lulus skripsi tahun ini (Wawancara, Ayda, 29/09/2014). Sedangkan Oliv merasa kesulitan dalam mengerjakan hasil coding tapi setelah dikerjakan Oliv mampu mengerjakan hasil coding tersebut (Wawancara, Oliv, 14/08/2014).

5). Perilaku *copyng* menghadapi stres mengerjakan skripsi

Faktor penyebab keterlambatan mahasiswa mengerjakan skripsi yang telah dipaparkan oleh informan, ternyata memberikan pengaruh terhadap cara mereka menyikapi permasalahan tersebut. Tentunya tidak lepas dari tekanan dan permasalahan yang terjadi dalam kehidupan mahasiswa. Hasil penelitian ini menemukan dua cara menyikapi stres menghadapi hambatan mengerjakan skripsi antara lain, perilaku *copyng* jangka pendek merupakan cara yang tidak adaptif, efektif untuk sementara waktu saja menghindari stres dan *problem focused copyng* merupakan tindakan adaptif untuk menghadapi stres.

Mekanisme *copyng* yang pertama yaitu *copyng* jangka pendek untuk menyikapi hambatan mengerjakan skripsi dengan menghindar dari skripsi untuk sementara waktu, ini merupakan cara atau tindakan yang tidak adaptif, seperti Isti, Rina dan Nur atas desakan keluarga yang menginginkan segera lulus, membuat mereka terkadang lebih memilih menghindar untuk sementara waktu dari tanggung jawab menyelesaikan skripsi, selain itu juga memilih jalan-jalan bersama teman dan pacar sebagai bentuk *copyng*, bukan hanya itu saja Isty juga memilih *copyng* jangka pendek dengan memasak makanan yang dia sukai, bertemu calon suami untuk sekedar jalan-jalan, shopping, makan berdua (Wawancara, Isty, 16/07/2014). Sedangkan untuk menyikapi hambatan mengerjakan skripsi, yang berasal dari faktor eksternal seperti dosen pembimbing, Najib dan Arif memilih cara main games, olahraga, hangout bersama

teman-teman, Sedangkan Oliv mendapatkan masalah bahwa dosen pembimbing akan melakukan dinas diluar negeri, reaksi Oliv saat itu kaget, dia harus kejar-kejaran mengerjakan mengerjakan proposal bab satu sampai bab tiga agar dia bisa mengikuti ujian komprehensif sebelum dosen pembimbing melakukan dinas. Sehingga Oliv memilih cara perilaku *copyng* yang berbeda dengan teman-temannya yang lain, dia lebih memilih untuk banyak makan, nonton tv, shopping baju ataupun aksesoris dan jilbab, karaokean sebagai usaha mengatasi stres dalam mengerjakan skripsi (Wawancara, Oliv, 14/08/ 2014).

Problem focused copyng merupakan tindakan adaptif untuk menghadapi stres, hal ini menjadi pilihan sebagian mahasiswa, Ayda memilih untuk lebih giat beikhtiar mengerjakan skripsi dengan mencari tambahan materi di berbagai tempat yang bisa dia kunjungi selain itu juga pendekatan kepada Allah SWT., dengan menambah porsi sholat sunnah dilakukan sebagai bentuk tawakkal karena telah berusaha semaksimal mungkin (Wawancara, Ayda, 29/09/2014). Adapun Rina dan Oliv untuk mengatasi stres setelah mereka berusaha mengurangi beban stres, perilaku *copyng* yang dilakukan adalah membaca ayat-ayat suci Al- Qur'an untuk mencari ketentraman hati dalam mengerjakan skripsinya, menambah amalan sholat sunnah dan puasa senin kamis. Sedangkan Isty memilih puasa sunnah senin kamis sebagaibentuk pendekatan kepada Allah SWT., agar terhindar dari beban stres dan rencana untuk menikah serta skripsinya yang dikerjakna bisa sukses dan berjalan lancar (Wawancara, Isty,

16/07/ 2014).

C. Persepsi stres menurut mahasiswa

Stres merupakan suatu keadaan dimana seseorang dihadapkan pada suatu masalah, akan tetapi dalam diri orang tersebut terdapat ketidakseimbangan antara situasi perasaan atas kemampuan yang dimilikinya dengan tuntutan-tuntutan atau permasalahan yang dihadapi. Adakalanya stres berdampak positif seperti halnya stres yang dialami mahasiswa yang mendapatkan kesempatan menjabat sebagai BEM. Selain itu, stres juga berdampak negatif seperti halnya stres yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi, Stres tersebut menjadi beban tersendiri sehingga kondisi ini tidak bermanfaat bagi mahasiswa, hal ini membuat mahasiswa berusaha untuk menghindari dan akhirnya skripsi tersebut tidak dapat terselesaikan dengan baik tepat pada waktunya. Mayoritas mahasiswa mengalami stres dengan persamaan dan perbedaan bentuk-bentuk stres yang dialami antara mahasiswa yang satu dengan yang lain, diantaranya;

Persamaan; dampak stres: a) Sama-sama mempunyai rasa iri untuk cepat lulus. b) Malu dengan teman-teman, tetangga, kerabat atau keluarga besar karena belum lulus. c) Jenuh karena proses pengerjaan skripsi yang lama dan banyak hambatan. Sedangkan bentuk-bentuk stres; Pusing, bingung, gugup ketika harus bertemu langsung dengan dosen, konsentrasi menurun tidak bisa fokus, mudah menangis, sulit menuangkan ide-ide untuk ditulis, tidak bisa fokus mengerjakan skripsi, kurang faham ketika disuruh merevisi.

Perbedaan; perilaku *copyng*: Ada yang menggunakan *copyng* jangka pendek, merupakan jenis perilaku *copyng* yang tidak adaptif seperti jalan-jalan, karaokean, berkumpul bersama teman, nonton tv, shopping, maen game dll. Sedangkan yang lain menggunakan *problem focused copyng* sebagai perilaku *copyng* yang adaptif untuk mengatasi stres dengan melakukan sholat sunnah, puasa senin kamis, melakukan pendekatan kepada Allah SWT., sebagai bentuk tawakkal atas ikhtiar yang telah dilakukan.

Adapun faktor penghambat:

Faktor internal	Faktor eksternal
Kemampuan akademik	Dosen pembimbing
Sulit menemukan judul	Penunjang literatur
Kemampuan menulis	
Kurang percaya diri	
Sulit menerima kritikan	
Sifat malas	
Perbedaan gender	

D. Analisis bentuk dan dampak stres mahasiswa

Menurut kamus lengkap psikologi, stres diartikan; dalam (kata benda) suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis. Sedangkan dalam (kata kerja) memberikan tekanan atau ketegasan dalam cara berbicara atau cara menulis (Chaplin, 2002:488). Stres merupakan salah satu gejala psikologis yang dapat menyerang setiap orang. Stres dapat timbul karena

adanya konflik dan frustrasi. Sebagian besar orang beranggapan bahwa yang dimaksud stres adalah sesuatu yang tidak menyenangkan dan membuat orang tersebut merasa tidak nyaman, bingung, mudah marah, tekanan darah meningkat, detak jantung lebih cepat, gangguan pencernaan, dsb. Sebagian besar stres dapat dipicu karena pengaruh eksternal dan ada pula yang dipengaruhi oleh faktor internal individu tersebut.

Stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut. Stresor tersebut berupa problem-problem kehidupan yang semakin banyak, pengalaman masa lalu dan situasi yang dihadapi. Seperti halnya problem yang dihadapi mahasiswa dalam penyusunan skripsi sehingga menimbulkan stres karena mengalami hambatan-hambatan dalam proses pengerjaan, dalam kenyataannya proses penyusunan skripsi tidak semudah yang diharapkan, banyak kesulitan atau kendala yang dihadapi. Kesulitan-kesulitan ini yang akhirnya memunculkan perasaan stres. Mahasiswa yang mengalami stres akan cenderung minder, takut, gugup, dan bahkan ketika stres dirasakan secara mendalam maka bisa membuat mahasiswa tertekan. Pada kondisi inilah yang menyebabkan mahasiswa tidak mampu menyelesaikan skripsi sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya. Mahasiswa tidak bisa berkonsentrasi penuh, perasaan gugup, minder melakukan bimbingan dan merasa pusing, sehingga mahasiswa tidak dapat berpikir dan menuangkan ide dalam penyusunan skripsi.

Antara mahasiswa satu dengan yang lain saling memiliki persamaan dan perbedaan bentuk stres yang dialami, hal ini menyebabkan pengerjaan skripsi menjadi terganggu. Diantara bentuk stres dalam penyusunan skripsi adalah pusing, bingung, susah berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi, tidak dapat mengungkapkan ide dan menuangkannya dalam skripsi, nafsu makan bermasalah, susah tidur, berat badan menurun, putus asa, malas-malasan dan menunda-nunda dalam penyusunan skripsi, jenuh. Hal inilah yang menyebabkan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kesulitan akan merasa pesimis, apakah ia mampu menyelesaikan skripsi. Selain rasa pesimis, mahasiswa semester akhir juga akan malas-malasan bahkan akan menunda-nunda penyusunan skripsi dikarenakan mengalami hambatan-hambatan dalam proses penyusunan skripsi.

Permasalahan yang dialami mahasiswa ini membuat diri mereka stres dan berusaha mengingkari keberadaannya, sehingga mereka lari dari kenyataan yang satu menuju kenyataan yang lainnya yang dianggapnya lebih menyenangkan. Problem stres yang dihadapi oleh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi ini dapat menjadikan rendahnya daya konsentrasi ketika dalam pengerjaan skripsi. Hal ini dapat dilihat dari pengakuan mereka ketika dalam wawancara. Keadaan tersebut terjadi karena kurangnya keahlian dan pengetahuan mereka dalam mengelola stres, atau mereka mengetahuinya tetapi tidak mau mencari akar permasalahannya, sehingga mereka mencari langkah-langkah penanganan untuk mengatasi stres sesuai

dengan keinginannya, padahal langkah-langkah yang mereka lakukan itu lebih sedikit atau hanya menghilangkan sesaat ketika cara atau langkah itu dilakukan. Inilah yang menambah stres mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam mengerjakan skripsi. Terlebih ada kesalahan kerangka berpikir mereka disaat stres sedang menyimpannya, bahwa mereka akan langsung dapat terhindar dari stres setelah mereka mengatasinya dengan cara yang menurut mereka itu benar-benar bisa menghilangkan stres secara total padahal itu sifatnya hanya sementara. Banyak mahasiswa yang tidak tahu akan keberadaan stres yang dialami dirinya, atau meskipun banyak diantara mereka tahu, bahkan menyadari bahwa dirinya sedang mengalami stres tetapi tidak tahu apa yang harus mereka lakukan untuk mengatasinya, Jika mereka tahu faktor penyebab stres yang dialami maka mereka akan faham hal apa yang harus dilakukan untuk mengatasi stres tersebut.

Stres sebenarnya dapat dicegah dan diatasi dengan cara-cara tertentu. Tapi melihat hal-hal tersebut, tidak banyak orang yang mengetahui tentang stres, bagaimana mencegahnya, mengatasi, ataupun memanfaatkan stres tersebut sebagai salah satu bagian dari hidup kita. Pemahaman yang baik terhadap stres akan membantu individu dalam menghadapi stres ketika stres tersebut menyerang individu, melalui penanganan yang tepat dengan adanya pemahaman yang baik mengenai stres, maka individu akan terhindar dampak negatif dari stres tersebut.

Berikut merupakan sebagian bentuk-bentuk dari stres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi: Pusing, gugup, tidak bisa

tidur, putus asa, konsentrasi menurun, mudah tersinggung, mudah menangis, bingung, sulit menuangkan ide-ide untuk ditulis, tidak bisa fokus mengerjakan skripsi, kurang faham ketika disuruh merevisi, banyak tidur, nafsu makan menjadi berkurang, berat badan menurun dan jenuh ketika skripsi yang dikerjakan tidak kunjung selesai karena banyak mengalami hambatan.

Sedangkan dampak stres yang dialami dalam mengerjakan skripsi adalah kognisi emosi terdiri dari beban pikiran, cemas, iri, malu, stres, perubahan emosi, mudah tersinggung, proses yang lama menjadikan jenuh. Konsep diri negatif terdiri dari merasa bodoh atau ketidakmampuan dan konsep diri positif terdiri dari kemampuan diri, selain itu juga memunculkan pengalaman negatif seperti skripsi dianggap sebagai sesuatu yang menakutkan, skripsi merepotkan atau ribet, skripsi sulit, skripsi sebagai penghambat, pengorbanan dan tekanan atau beban dari keluarga, tekanan lingkungan. Semua yang menjadi permasalahan harus dijadikan sebagai motivasi bagi mahasiswa agar tidak terlena dengan dampak negatif dari stres yang dialami, skripsi harus tetap dikerjakan dan diselesaikan dengan sebaik-baiknya, agar keterlambatan satu semester kemarin cepat bisa ditebus dengan kelulusan di tahun ini, mahasiswa juga bisa membuktikan pada teman, tetangga, kerabat serta keluarga bahwa dia bisa dibanggakan karena sanggup lulus dengan nilai terbaik dan bisa mendapatkan pekerjaan yang layak. Adapun dampak fisik muncul antara lain tidur tidak nyenyak, nafsu makan hilang, kepala pusing, dan lain-lain.

Dampak psikis antara lain merasa takut, tidak bisa memusatkan perhatian, rendah diri, hilang kepercayaan diri, dan lain-lain. padahal seharusnya mahasiswa membutuhkan waktu istirahat yang cukup, serta asupan makan yang terjaga agar konsentrasinya bisa tetap terjaga dengan baik dan bisa fokus mengerjakan skripsi.

Banyak ahli yang menyatakan stres itu identik dengan perilaku beradaptasi. Stres memiliki ciri identik dengan perilaku beradaptasi dengan lingkungannya, di mana lingkungan ini bisa berupa hal di luar diri (*outer world*), tetapi juga bisa dari dalam diri (*inner world*). Jadi, orang dikatakan adaptif kalau dia bisa mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan orang lain, tetapi dia juga bisa memenuhi kebutuhannya sendiri (Wiramihardja, 2005: 44).

Jika dikaitkan dengan permasalahan stres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa yang bisa beradaptasi dengan stres maka mereka akan menggunakan perilaku adaptif sebagai bentuk penyesuaian diri mereka terhadap stres, dengan begitu stres yang dialami tidak akan berdampak negatif bagi diri mereka namun sebaliknya stres akan berdampak positif menjadi sebuah motivasi untuk menyelesaikan tugas yang menjadi kewajiban untuk dikerjakan. Berbeda halnya jika mahasiswa tidak mampu beradaptasi dengan stres yang dialaminya, maka ini akan berdampak negatif bagi mahasiswa, mereka cenderung akan berlari untuk menghindari stres tersebut, dengan menyampingkan bahkan melupakan kewajiban yang sudah seharusnya untuk dikerjakan.