**BAB IV**

**STRES DAN KOPING MAHASISWA YANG SEDANG**

**MENYUSUN SKRIPSI**

Berdasdarkan hasil data yang di dapat jumlah mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab dari semester 1 sampai 11 berjumlah 1993 mahasiswa. Sedangkan Jumblah mahasiswa semester 7 sampai 11 adalah 656 mahasiswa.Jumlah sampel mahasiswa yang di wawancarai sebanyak 16 mahasiswa.

1. **Stres Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi di Fakultas Ushulludin Dakwah dan Adab**

Sering sekali mahasiswa ditekan terus menerus untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam waktu yang semakin sedikit, padahal banyak sekali pekerjaan yang harus dikerjakan atau diselesaikan terlebih dahulu, dan ini Faktor-faktor yang menimbulkan Stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu :

1. Referensi buku yang sulit.

Salah satu cara mebuat skripsi adalah mengacu pada referensi buku yang berkaitan dengan judul skripsi, dan beberapa mahasiswa terkadang kesulitan untuk mencari referensi buku tersebut misalnya mengkaitkan buku dengan suatu hadist,[[1]](#footnote-1) menafsirkan buku yang menggunakan bahasa asing (Bahasa Arab dan Inggris),[[2]](#footnote-2) mencari referensi buku yang temanya agak sulit seperti yang berkaitan dengan psikologi[[3]](#footnote-3) dan lain sebagainya.

1. Nara Sumber

Nara sumber adalah salah satu orang yang harus di wawancari untuk mendapatkan hasil yang di perlukan dalam membuat skripsi, tidak sedikit dari beberapa nara sumber sangat sulit untuk di temui misalnya nara sumber yang memiliki kesibukan yang sangat padat[[4]](#footnote-4), nara sumber yang acuh[[5]](#footnote-5), nara sumber yang mempunyai traumatic[[6]](#footnote-6) dan lain sebagainya.

1. Finansial

Faktor ini sangat penting karena jika tidak ada ekonomi, maka sangat sulit sekali untuk akses kemanapun, seperti pergi ke kampus, ke perpustakaan, mengeprint skripsi, membeli buku, menemui nara sumber[[7]](#footnote-7), observasi lapangan[[8]](#footnote-8), untuk mendapatkan itu semua membutuhkan biaya.[[9]](#footnote-9)

1. Tuntutan dari keluarga

Tuntuntutan keluarga yang memaksakan untuk lulus cepat, ini adalah salah satu yang mengacu stres pada mahasiswa, karena tuntutan orangtua sehingga terkadang membuat mahasiswa stres berat.[[10]](#footnote-10)

1. Adanya Rasa Malas, Adanya rasa malas dalam diri[[11]](#footnote-11), ingin menunda-nunda pekerjaan[[12]](#footnote-12) sehingga membuat pekerjaan atau tugas terlalaikan.
2. Waktu yang padat.[[13]](#footnote-13)

Beberapa mahasiswa selain menjalani kuliah, terkadang ada beberapa mahasiswa yang memiliki kesibukan di luar itu, misalnya memiliki pekerjaan sampingan[[14]](#footnote-14), mengikuti organisasi[[15]](#footnote-15) dan lain sebagainya, dan hal itu merupakan salah satu kendala untuk membagi waktu dengan proses bimbingan skripsi dengan dosen.[[16]](#footnote-16)

1. Bahasa dalam membuat skripsi

Tidak sedikit mahasiswa yang merasa kesulitan dalam menyusun kalimat di dalam skripsinya, misalnya menyambungkan sebuah kata[[17]](#footnote-17), menggunakan bahasa yang baku[[18]](#footnote-18), dan belum lagi yang menggunakan bahasa arab di dalam skripsinya.[[19]](#footnote-19)

1. **Koping Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi**

Sering sekali mahasiswa mengalami stres saat menyusun skripsi, karena itu tidakan untuk menghadapi situasi ini sangat dibutuhkan, berdasarkan data hasil wawancara dari 16 mahasiswa, cara alternative untuk antisipasi yang di lakukan mahasiswa terhadap faktor kesulitan dalam menyusun skripsi, adalah:

* 1. Reverensi Buku, adapun antisipasi mahasiswa yang sedang menulis skripsi tentang referensi buku adalah mengunjungi semua tempat buku yang berkaitan, seperti: perpustakaan daerah[[20]](#footnote-20), toko buku terdekat[[21]](#footnote-21), gramedia[[22]](#footnote-22), atau ke perpustakaan kampus.[[23]](#footnote-23)
	2. Nara Sumber, hampir 30% Nara sumber sulit untuk di temui karena memiliki kesibukan masing-masing dan jarak tempuh yang lumayan jauh, antisipasi hal ini adalah mencari nara sumber yang lain.[[24]](#footnote-24)
	3. Motivasi, banyak sekali mahasiswa yang kurang adanya motivasi dari diri sendiri[[25]](#footnote-25), sedangkan motivasi dari orangtua[[26]](#footnote-26) atau pasangan lebih besar.[[27]](#footnote-27) Cara mengantisipasi hal ini adalah berfikir postitif agar tercipta motivasi dari diri sendiri.[[28]](#footnote-28)
	4. Penulisan bahasa dalam membuat skripsi, beberapa dari sekian mahasiswa yang kesulitan dalam membuat bahasa di skripsinya, cara mengantisipasi hal ini adalah dengan membaca buku[[29]](#footnote-29), sehingga banyak bahasa yang dapat dipelajari dan bisa menjadi sebuah ide atau rujukan[[30]](#footnote-30) untuk skripsi yang sedang di buat.
	5. Adanya rasa malas, cara mengantisipasi rasa malas ini adalah berfikir postif dan memaksakannya, karena jika kita selalu mengikuti rasa malas, ini akan berkelanjutan untuk kedepannya.[[31]](#footnote-31)
	6. Dosen Pembimbing yang tidak peduli[[32]](#footnote-32), cara yang dapat dilakukan adalah sharing atau meminta jalan alternative kepada ketua jurusan. [[33]](#footnote-33)
	7. Waktu yang padat[[34]](#footnote-34), Tidak sedikit mahasiswa yang memiliki kesibukan di luar kampus, mulai dari pekerjaan sampingan[[35]](#footnote-35), mengikuti organisasi internal[[36]](#footnote-36) dan eksternal[[37]](#footnote-37) dan lain sebagainya, cara yang dapat di lakukan adalah membagi waktu dengan baik, sehingga pekerjaan tidak terlalaikan[[38]](#footnote-38).
	8. Berdo’a[[39]](#footnote-39). Meminta kemudahan kepada Allah, agar di lancarkan setiap kesuiltan dalam membuat skripsi.
1. **Analisis Penulis tentang Stres dan Koping Mahasiswa yang sedang menyusun Skripsi**

 Pada umumnya seseorang yang sedang terkena stres akan merasa jika semua orang membenci dan memusuhinya. Perasaan negative ini akan menjadikan mereka mudah murung, merasa kesepian, sedih, dendam, benci dan merasa dirinya tidak berguna. Stres yang berat (kronis) juga dapat menyebabkan seseorang kehilangan motivasi dan tujuan hidup. Terkurung pada kondisi yang selalu cemas dan ketakutan yang mendalam, merasa kosong dan hampa, merasa hidupnya tidak bermakna serta dapat menyebabkan seseorang tidak mampu merasakan kebahagiaan dalam hidupnya.Pada tahap selanjutnya kondisi ini dapat memunculkan putus asa yang menjurus pada tindakan nekat bunuh diri.

Dan di jelaskan dalam alqur’an surat Al-Israa : 82.

*“Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian”.*

Setelah dilakukan perhitungan dari semua variable yang telah diuji maka diperoleh hasil yang menunjukan bahwa mahasiswa mengalami stres dalam proses mengerjakan skripsi dengan merujuk kepada perhitungan presentase sebagai berikut ini :

Distess : 9 x 100 % = 56,25 %

 16

Eustres : 7 x 100 % = 43,73 %

 16

Dengan melihat data yang sudah terhitung maka dapat dinyatakan bahwa untuk presentasi Distres sudah mencapai 56,25% ini berarti bahwa tingkatan stres mahasiswa sudah bisa ditentukan. Disertai gejala yang paling sering muncul yaitu keluhan perut, urat teggang, lelah, insomnia dan lain sebagainya.Hasil penelitian menunjukan bahwa mahasiswa lebih banyak mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi bila ditinjau dari tingkatan stresnya.

 Untuk menganalisis data yang telah terkumpul dalam rangka menguji hipotesis untuk mendapatkan konklusi analisis ini di gunakan untuk mengetahui kuantitas tingkat stres mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi berdasarkan kuesioner yang telah disebarkan kepada responden sebanyak 45 item. Seluruh data yang berhasil dikumpulkan dari berbagai sumber penelitia akan di bahas oleh penulis dengan menggunakan metode deskriftif analisis yakni menjelaskan serta menjabarkan semua data yang diperoleh menggunakan perhitungan prosentase atau disebut juga frekuensi relatif.

1. Frekuensi Tingkatan Stres Mahasiswa dan Proses dalam mengerjakan Skripsi.

Berdasarkan hasil analisi diatas diperoleh deskripsi bahwa mahasiswa yang mengalami stres tinggi sebanyak 9 orang sedangkan eustres 7 orang orang sementara untuk mahasiswa yang tidak mengalami stres nihil atau tidak ada.

1. Frekuensi Tingkatan Stres Mahasiswa

Berdasarkan hasil kuesioner dari 16 mahasiswa yang merasakan urat tegang sebanyak 10 mahasiswa, Merasa lelah sebanyak 4 mahasiswa, Mengalami insomnia sebanyak 10 mahasiswa dan merasa sakit kepala sebanyak 4 mahasiswa.

* Dimensi Fisik

Gambar 1. Frekuensi dimensi fisik

Urat tegang = 10 x 100 % = 62, 5 % Insomnia= 10 x 100 % = 62, 5 %

 16 16

Lelah = 4 x 100% = 25 % Sakit Kepala= 3 x 100% = 18,75 %

 16 16

Dalam item pertama di peroleh hasil 62,5% yang menunjukan bahwa mahasiswa mengalami gejala urat tegang, item kedua di peroleh hasil 25% yang menunjukan mahasiswa kadang-kadang mengalami lelah atau kehilangan energi, item ketiga diperoleh hasil 62,5 % menunjukan kadang-kadang mengalami insomnia, dan yang item ke empat di peroleh hasil 18,75% yang menunjukan kadang-kadang mahasiswa mengalami gejala tidur tidak teratur, insomnia, dan bangun terlalu awal(sakit kepala).

* Dimensi Emosional

Berdasarkan hasil kuesioner dari 16 mahasiswa yang merasakan gelisah sebanyak 11 mahasiswa, pemarah sebanyak 4 mahasiswa dan mudah tersinggung 5 mahasiswa.

Gamabar 2. Frekuensi Dimensi Emosional

Gelisah = 11 x 100 % = 68, 75 %

 16

Pemarah = 4 x 100 % = 25 %

 16

Mudah tersunggung= 5 x 100 % = 31,25 %

 16

Dengan melihat data yang sudah terhitung, maka dapat dinyatakan bahwa untuk presentase sedang sudah mencapai 56,25% ini berarti tingkatan stres mahasiswa sudah bisa ditentukan. Disertai dengan gejala yang paling sering muncul yaitu gejala urat tegang, pusing, insomnia, lelah, sakit kepala dan lain sebagainya.

Dari hasil penelitian menunjukan bahwa mahasiswa lebih banyak mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Karena diantara 16 mahasiswa yang telah diteliti 56,25% stress dan 43,75% eustres dan gejala yang sering muncul adalah gangguan perut, urat tegang, mudah lelah.

Hasil penelitian menunjukan bahwa mahasiswa lebih banyak mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi bila ditinjau dari tingkat stresnya. Karena diantara 16 mahasiswa yang telah diteliti tidak ada satupun yang tidak stres, karena banyak beragam hal yang menjadi penghambat dalam pengerjaan skripsi, antara lain dalam proses pencarian dan pengumpulan data, kesulitan dalam menuangkan pikiran ke dalam bentuk tulisan, kesulitan dan menganalisis masalah yang diteliti. Apa bila hambatan-hambatan tersebut tidak mendapat pemecahan, maka akan mengakibatkan stres, rendah diri, frustasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Stres dapat menimbulkan turunnya prestasi akademik .marcoulides dalam penelitiannya memaparkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik, dapat mengalami distress ada aspek kehidupannya, menggangu kesehatan mental dan fisik, dan menyebabkan rendahnya nilai IPK mahasiswa.

1. YAR “Stress Mahasiswa ,”Interview Rika; (Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-1)
2. IS “Stres Mahasiswa,”Interview Rika; (Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-2)
3. DH “Stres Mahasiswa, ”Interview Rika; (Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-3)
4. MM “Stres Mahasiswa,”Interview Rika; (Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-4)
5. IS “Stres Mahasiswa,”Interview Rika; (Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-5)
6. NA “Stres Mahasiswa,”Interview Rika; (Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-6)
7. YAR“Stres Mahasiswa,”Interview Rika; (Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-7)
8. US “Stres Mahasiswa,”Interview Rika; (Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-8)
9. MW“Stres Mahasiswa, ”Interview Rika; (Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-9)
10. AS“Stres Mahasiswa, ”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-10)
11. UH “Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-11)
12. AS “Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-12)
13. UH “Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-13)
14. IS “Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-14)
15. US “Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-15)
16. US“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-16)
17. EM “Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-17)
18. AS “Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-18)
19. UK, “Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-19)
20. IS, Stres Mahasiswa, ”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-20)
21. IM “Stres Mahasiswa, ”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-21)
22. YSH “Stres Mahasiswa, ”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-22)
23. DH,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia),28 September 2015 [↑](#footnote-ref-23)
24. MW,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia),28 September 2015 [↑](#footnote-ref-24)
25. AT ,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-25)
26. MW,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-26)
27. IS,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-27)
28. UH,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia),28 September 2015 [↑](#footnote-ref-28)
29. US ,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-29)
30. IM ,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-30)
31. UH,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia),28 September 2015 [↑](#footnote-ref-31)
32. F,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-32)
33. AH,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia),28 September 2015 [↑](#footnote-ref-33)
34. MW,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-34)
35. IS,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-35)
36. R,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-36)
37. AH ,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-37)
38. US ,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-38)
39. HR,“Stres Mahasiswa,”Interview Rika;(Serang: Indonesia), 28 September 2015 [↑](#footnote-ref-39)