

**BAB III**

**GAMBARAN UMUM KONDISI KLIEN MAHASISWA BKI  
SEMESTER AKHIR TAHUN AKADEMIK 2020/2021 YANG  
MENGALAMI STRES**

**A. Profil dan Kondisi Mahasiswa BKI Semester Akhir Tahun  
Akademik 2020/2021**

Dari hasil wawancara dan observasi yang dilakukan kepada klien yang mengalami stres, penulis dapat mendeskripsikan kondisi klien.

**1. Klien ESN**

ESN merupakan anak dari seorang ibu yang membesarkan anak-anaknya seorang diri. ESN adalah anak ke dua dari dua bersaudara. ESN lahir di Pandeglang pada tanggal 13 September 1999. ESN berasal dari Kp. Cimanuk Masjid, Pandeglang-Banten. Riwayat Pendidikan ESN yaitu sekolah dasar di SDN Cimanuk, MTs An-Nadlah, dan MAN 1 Pandeglang. ESN berasal dari keluarga ekonomi menengah. ESN tinggal bersama ibu dan satu adiknya, ibu ESN bekerja sebagai pedagang sayuran yang bertempat di rumahnya. ESN

mempunyai seorang adik perempuan yang duduk di kelas 3 Sekolah Dasar.

ESN kini berusia 21 Tahun yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten jurusan Bimbingan Konseling Islam semester 8 yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.<sup>1</sup>

## **2. Klien NHS**

NHS merupakan anak yang telah ditinggalkan oleh ibu kandungnya ketika masih Sekolah Dasar dan juga telah ditinggalkan oleh ayahnya pada tahun 2020 lalu. NHS lahir di Serang, 05 November 1998. NHS merupakan anak ke tiga dari empat bersaudara, mempunyai 2 orang kakak dan 1 orang adik. NHS bertempat tinggal di Kp. Pondok Kahuru, Ds. Pondok Kahuru, Kec. Ciomas-Serang. Riwayat pendidikan ESN yaitu bersekolah di RA Anwarul Hasan Ciomas, MI Anwarul Hasan Ciomas, MTs Al-Hidayah Ciomas, dan SMAN 1 Rangkas Bitung.

NHS kini berusia 22 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana

---

<sup>1</sup> Klien ESN, 21 th. *Catatan Pribadi*, 05 November 2020, Pukul 13.00 WIB di Tempat Tinggal Klien.

Hasanuddin Banten jurusan Bimbingan Konseling Islam semester 8 yang kini sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.<sup>2</sup>

### 3. Klien AH

AH lahir di Tangerang, 07 Maret 1999, bertempat tinggal di Kebon Nanas-Tangerang. AH merupakan anak ke 2 dari 3 bersaudara, satu-satunya anak perempuan di keluarganya. AH mempunyai adik laki-laki dan kakak laki-laki. Riwayat pendidikan AH yaitu pernah bersekolah di SDN Panunggangan 3, SMPN di Pondok Pesantren Ibadurrahman, dan MA di Pondok Pesantren Daarul Falah.

AH kini berusia 21 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Jurusan Bimbingan Konseling Islam semester 8 yang kini sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. AH juga merupakan seorang santriwati di pondok pesantren Daarul Falah.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Klien NHS, 22 th. *Catatan Pribadi*, 01 Desember 2020, Pukul 14.15 WIB di Tempat Tinggal Klien.

<sup>3</sup> Klien AH, 21 th. *Catatan Pribadi*, 12 Januari 2021, Pukul 09.00 WIB di Tempat Tinggal Klien.

#### 4. Klien TFW

TFW lahir di Surian, 14 Oktober 1999, bertempat tinggal di Solok Sumatera Barat, namun kini berpindah tempat tinggal menjadi di Labuan. TFW merupakan anak ke tiga dari empat bersaudara, mempunyai dua orang kakak dan 1 orang adik. Ayah dari TFW merupakan seorang pensiunan dan ibunya adalah sebagai ibu rumah tangga. Riwayat pendidikan TFW yaitu pernah bersekolah di TK Pertiwi, SDN 22 Kotobaru, MTsN 2 Solok, dan SMAN 1 Kubun.

TFW kini berusia 21 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Jurusan Bimbingan Konseling Islam semester 8 yang kini sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.<sup>4</sup>

#### 5. Klien RS

RS lahir di Serang, 12 Agustus 1999, bertempat tinggal di Jl. Kilometer Idris link Kubang, Kel. Cipare, Kec. Serang. RS merupakan anak pertama dari 4 bersaudara, mempunyai 2 orang adik laki-laki dan 1 orang adik perempuan. Ayah RS bekerja

---

<sup>4</sup> Klien TFW, 21 th. *Catatan Pribadi*, 03 Februari 2021, Pukul 10.00 WIB di Tempat Tinggal Klien.

sebagai pedagan dan ibunya adalah ibu rumah tangga. Riwayat pendidikan RS yaitu pernah bersekolah di SDN 16 Serang, SMP Informatika Serang, dan MAN 2 Garut.

RS kini berusia 21 tahun yang sedang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Jurusan Bimbingan Konseling Islam semester 8 yang kini sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.<sup>5</sup>

## **B. Faktor Penyebab Stres**

Berdasarkan hasil dari wawancara, penulis dapat menyimpulkan bahwa setiap klien mengalami stres yang dipengaruhi baik dari faktor perilaku, faktor psikologis, dan faktor sosial. Banyak faktor baik besar maupun kecil yang dapat menghasilkan stres dalam kehidupan individu pada beberapa kasus kejadian-kejadian ekstrim.

Setelah melakukan wawancara langsung dengan para klien, penulis dapat mengelompokkan sumber stres yang dialami oleh setiap klien sesuai dengan faktor stres. Ada faktor lain yang

---

<sup>5</sup> Klien RS, 21 th. *Catatan Pribadi*, 08 Maret 2021, Pukul 13.00 WIB di Tempat Tinggal Klien.

mempengaruhi seseorang mengalami stres di antaranya faktor ekonomi, faktor pekerjaan, faktor keluarga, dan faktor pendidikan.

#### 1. Faktor Pendidikan

Faktor pendidikan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang mengalami stres, faktor pendidikan menjadi pemicu klien juga mengalami stres. Hal ini dikarenakan beberapa tekanan dalam melaksanakan pendidikan seperti mengharuskan klien segera menyelesaikan tugas akhir atau skripsi di semester 8, tekanan ini muncul dari diri pribadi maupun dari keluarga dan lingkungan, tekanan karena susah mencari referensi untuk penulisan skripsi apalagi di masa pandemi seperti sekarang semua harus dilakukan secara online, dan bimbingan skripsi pun harus dilakukan secara online.

#### 2. Faktor psikologis

Kepribadian dan kondisi mental seseorang dapat mempengaruhi bagaimana seseorang menangani stres. Dalam hal ini para klien mengalami stres dan kurang mampu dalam menangani stres sehingga berakibat kepada kondisi mental maupun fisik klien.

### 3. Faktor ekonomi

Faktor ini menjadi salah satu penyebab seseorang mengalami stres, faktor ekonomi menjadi pemicu klien mengalami stres. Hal ini dikarenakan biaya untuk hidup, mengingat ada klien yang menjadi tulang punggung keluarga.

### 4. Faktor pekerjaan

Faktor pekerjaan menjadi salah satu penyebab stres, di mana faktor pekerjaan menjadi pemicu klien mengalami stres. Karena selain berkuliah, klien juga bekerja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Stres dalam pekerjaan menjadi faktor penyumbang klien mengalami stres dan kurang mampu dalam menangani stres sehingga berakibat ke kondisi mental maupun fisik.

## **C. Bentuk-bentuk Stres**

Ada empat sumber stres yang dialami oleh setiap klien di antaranya: stres yang diakibatkan internal, stres yang diakibatkan eksternal, stres yang diakibatkan oleh respon kognitif, dan respon emosi. Masing-masing akan diuraikan di bawah ini, berikut bentuk-bentuk stres yang dialami oleh para klien.

## 1. Klien ESN

ESN adalah seorang mahasiswa semester delapan Jurusan Bimbingan Konseling Islam Tahun Akademik 2020/2021 Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Di semester delapan ini ESN dituntut untuk segera menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya, mengingat semester delapan adalah minimal dalam menyelesaikan *study* di kampus. Dalam hal ini ESN mengalami beberapa tekanan dan akhirnya susah untuk mengontrol dirinya sendiri. Seperti tekanan yang akhirnya membuat stres karena susah menyelesaikan tugas akhir atau skripsi di masa pandemi seperti sekarang. Berikut bentuk stres yang dialami oleh ESN dan dikategorikan oleh penulis, yaitu:

### a. Stres Internal

Stres yang dipengaruhi oleh internal adalah dari pihak keluarga dan dari dirinya sendiri yang belum bisa mengontrol diri dalam menangani stres tersebut. Stres yang dialami oleh ESN dalam hal ini adalah adanya tuntutan dalam keluarga khususnya ibunya yang mengharuskan ESN segera wisuda di semester delapan ini. Selain itu keluarga



ESN terutama keluarga besarnya selalu menanyakan kapan wisuda di setiap kali berada dalam acara keluarga. Hal ini membuat ESN mendapatkan tekanan dari ibu dan keluarga besarnya sehingga ESN mengalami tekanan sendiri dalam menangani perjalanannya dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya tersebut. Dalam bentuk stres kategori ini ESN mudah lelah karena sulitnya menghadapi tekanan dari ibu dan keluarga besarnya.

b. Stres Eksternal

Stres eksternal ini meliputi permasalahan lingkungan sekitar sehingga menyebabkan adanya tekanan-tekanan tersendiri untuk ESN yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Permasalahan tersebut seperti susah mendapatkan referensi karena ditutupnya perpustakaan kampus dan semuanya dilakukan secara online, dosen pembimbing yang susah dihubungi, kesulitan mencari responden, dan tekanan yang datang dari teman-temannya sehingga membuat ESN merasa minder atau tidak percaya diri untuk bertemu dengan teman-teman yang sudah jauh dalam mengerjakan skripsi.

Dalam hal ini ESN menceritakan apa yang dirasakan saat ini sehingga menyebabkan ESN mengalami stres. Dalam bentuk stres ini ESN sering melamun atau menyendiri untuk sekedar merenungi apa yang sedang dihadapinya.

c. Respon Kognitif

Respon kognitif adalah salah satu penunjang seorang dalam pengontrolan dirinya baik dalam keadaan yang baik maupun dalam keadaan yang menyulitkan baginya. Dalam respon ini ESN yang sedang menyelesaikan skripsi mengalami pengontrolan diri dan pengontrolan pikiran yang tidak baik dalam menangani keadaannya.

Dalam hal ini penulis mendapatkan informasi bagaimana respon kognitif pada responden ESN. Dalam masalah ini telah muncul pikiran-pikiran negatif dengan masalah yang mengakibatkan ESN sering tidak berkonsentrasi dalam melakukan kegiatan dan sering sakit kepala karena terlalu memikirkan sesuatu terkait proses penyelesaian dalam melaksanakan skripsi tersebut.

d. Respon Emosi

Pada respon emosi ini penulis mendapatkan hasil dari wawancara dengan klien ESN, pada faktor stres yang dilihat

dari respon emosi ini menjelaskan bahwa tak jarang ESN mengalami perasaan yang mudah berubah-ubah dan selalu meluapkan emosinya dengan cara menangis ketika mengingat tuntutan dari ibunya, mengingat ESN adalah anak pertama yang diharuskan untuk segera wisuda kemudian bekerja lalu menghidupi adiknya. Hasil penelitian di atas dapat disimpulkan sementara bahwa ESN mengalami respon yang kurang baik dan mengalami bentuk stres berupa mudahnya menangis dan perubahan mood yang seringkali berantakan di kondisinya seperti sekarang.

## **2. Klien NHS**

NHS adalah seorang anak yatim piatu yang sekarang sedang melaksanakan kuliah semester delapan Jurusan Bimbingan Konseling Islam tahun akademik 2020/2021 di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Dalam hal ini NHS seringkali mendapatkan beberapa tekanan yang membuatnya stres dan susah untuk mengontrol dirinya sendiri. Berikut bentuk stres yang dialami oleh NHS dan dikategorikan oleh peneliti, yaitu:

a. Stres Internal

Stres yang dipengaruhi oleh internal adalah adanya tekanan dari keluarga yang mengharuskan NHS segera menyelesaikan kuliahnya di semester delapan ini, terutama tekanan-tekanan dari kakak-kakaknya. Mengingat NHS ini merupakan seorang anak yatim piatu yang harus berjuang sendirian dan hanya dibantu oleh kakak-kakaknya. Tekanan yang mengharuskan NHS lulus di semester delapan membuat NHS merasa tertekan dan menjadi seorang pribadi yang murung serta mudah marah, NHS merasa tidak percaya diri dan menghindar ketika berkumpul bersama keluarga besarnya. Selain itu, NHS seringkali dibanding-bandingkan dengan orang lain yang sudah melangkah jauh. Kondisi rumah yang seringkali cekcok juga menjadi salah satu faktor yang membuat NHS semakin tertekan. Selain itu juga NHS memikirkan adiknya yang baru saja lulus SMA dan ingin melanjutkan ke dunia perkuliahan dan memikirkan bagaimana biaya kuliahnya. Dapat disimpulkan sementara bahwa NHS mengalami bentuk stres berupa kurangnya rasa percaya diri dan mudah lelah serta mudah marah.

b. Stres Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar yaitu lingkungan sekitar seperti lingkungan pertemanan, lingkungan pekerjaan, lingkungan tempat tinggal dan lain-lain. Pada klien NHS ini penulis menjelaskan bahwa respon NHS mengalami stres internal dan eksternal. Stres eksternal yang dialami oleh NHS yaitu pertama dari lingkungan pertemanan, di lingkungan pertemanan ini NHS seringkali merasa tidak percaya diri untuk berkumpul bersama teman-temannya dan memilih menghindar agar terhindar dari pertanyaan seputar skripsi, selain itu NHS kurang mendapatkan dukungan atau dorongan dari teman-temannya untuk segera menyelesaikan skripsinya.

Yang ke dua dari lingkungan pekerjaan, NHS merupakan seorang mahasiswa sekaligus tenaga kerja yang bekerja sebagai guru TK dan operator sekolah. Hal inilah yang membuat kewajiban NHS sebagai mahasiswa yang sedang melaksanakan skripsi terhambat. Tekanan dalam pekerjaan membuat NHS mengalami stres kerja. Stres kerja merupakan faktor-faktor yang dapat memberi tekanan

terhadap produktivitas dan lingkungan serta dapat mengganggu individu tersebut. Tekanan-tekanan dalam pekerjaan tersebut di antaranya mengandalkan NHS sebagai pekerja yang bisa segalanya, mendapat teguran ketika berbuat kesalahan, dan lain-lain.

c. Respon Kognitif

Tidak semua orang dapat mengontrol dirinya dengan baik. Hal ini terjadi pada NHS yang tidak dapat mengontrol dirinya dengan baik dan mengakibatkan tekanan sehingga mengalami stres sedang. Penulis mengkategorikan beberapa faktor atau penyebab stres yang dialami oleh klien. Pada NHS belum dapat mengontrol dirinya di kategori respon kognitif ini yaitu NHS mengalami *insecure* dan kurangnya percaya diri serta perilaku menghindar dari teman-temannya.

NHS merasa akan selalu dibanding-bandingkan dan diejek oleh teman sebayanya sehingga NHS sering murung dan menghindari teman-temannya. Hal ini yang disampaikan NHS kepada penulis yang stres dengan kondisinya sehingga merubah dirinya seperti bukan NHS yang dulu dan mengeluhkan kenapa bisa seperti itu.

d. Respon Emosi

Dalam respon emosi ini responden NHS selalu bersedih dan mudah marah. Hal ini diakibatkan oleh pengontrolan diri yang tidak terkendali. NHS seringkali mengurung diri di kamar lalu kemudian menangis. Ketika peneliti melakukan wawancara kepada NHS, dan setiap kali bercerita tentang kondisinya saat ini seringkali NHS menangis. Alasan NHS menangis adalah menngisi keadaannya saat ini yang menyesal karena belum bisa membahagiakan kedua orang tuanya, rindu dengan kedua orang tuanya, lelah dengan pekerjaannya, dan memikirkan adiknya yang sekarang sedang melanjutkan untuk kuliah.

**3. Klien AH**

Klien ke tiga ini adalah AH seorang santriwati yang sekaligus juga mahasiswa yang sedang melaksanakan skripsi di semester delapan. AH merupakan mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam semester delapan tahun akademik 2020/2021 yang sedang berkuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. AH mengalami stres yang diakibatkan tekanan oleh status nya yang menjadi mahasiswa

semester delapan yang sedang mengerjakan skripsi dan seorang santri yang mempunyai tanggung jawab dalam melaksanakan pengabdian berupa menjadi tenaga pengajar di MDA pondok pesantrennya. Penulis melakukan wawancara dengan klien dan mengkategorikan bentuk-bentuk stresnya, mulai dari stres internal, stres eksternal, respon kognitif, respon emosi, dan respon tingkah laku. Berikut ini adalah uraian bentuk-bentuk stres yang dikategorikan oleh penulis, antara lain:

a. Stres Internal

Dalam kategori ini penulis mendapatkan hasil dari wawancara dengan responden AH yang sedang mengalami stres, stres ini dipengaruhi beberapa faktor seperti stres yang dipengaruhi oleh internal. Faktor internal dalam hal ini meliputi diri sendiri dan keluarganya sendiri. Tekanan yang mengharuskan AH lulus di semester delapan membuat AH merasa tertekan dan tak jarang menjadi seorang pribadi yang murung, AH merasa tidak percaya diri dan menghindar ketika berkumpul bersama keluarga besarnya. Selain itu, AH seringkali membanding-bandingkan dirinya dengan orang lain yang sudah melangkah jauh.



AH merupakan pribadi yang ceria, namun beberapa tekanan yang akhir-akhir ini mengganggu dan membuat stres, AH menjadi pribadi yang murung. Hal itu membuat AH seringkali merenung dan mengalami stres sedang. Dalam hal ini bentuk stres yang dialami AH yakni mudah pusing dan menjadi pribadi yang muram.

b. Stres Eksternal

Faktor yang ke dua yaitu stres eksternal, maksudnya stres ini diakibatkan oleh lingkungan sekitar. Stres eksternal yang dialami oleh AH yaitu pertama dari lingkungan pertemanan, di lingkungan pertemanan ini AH seringkali merasa tidak percaya diri untuk berkumpul bersama teman-temannya dan memilih menghindar agar terhindar dari pertanyaan seputar skripsi, selain itu AH kurang mendapatkan dukungan atau dorongan dari teman-temannya untuk segera menyelesaikan skripsinya.

AH mengalami stres akibat beberapa tekanan seperti pusingnya menjalani semester delapan yang rumit, seperti tekanan dalam menyelesaikan skripsi, susah mencari referensi, rusaknya laptop sehingga menghambat

penyelesaian dalam menyelesaikan skripsi dan menghambat beberapa proses untuk membuat SK Bimbingan Skripsi, ujian komprehensif, tes it, dan tes toefl/toafl. Selain itu tuntutan sebagai tenaga pengajar di MDA pondok pesantrennya yang membuat AH tak jarang mengeluh karena pusing untuk memenej waktu.

c. Respon Kognitif

Faktor ini menjadi salah satu alasan seseorang menjadi stres, dari faktor ini menyebabkan seseorang mengalami tekanan kemudian menjadi stres. Dalam faktor ini akan menjadi bentuk stres yang bermacam-macam, yaitu mulai dari kepala pusing, mudah lelah, dan lain-lain. Orang normal biasanya akan berpikir rasional, namun berbeda dengan orang di bawah tekanan tak jarang akan berpikir irasional. Dalam bentuk stres kategori ini AH sering berpikir irasional serta sulit konsentrasi dalam berbagai aktivitas. Hal ini AH lebih sering melamun yang disebabkan karena kemampuan memisahkan dan menggabungkan ingatan-ingatan jangka pendek telah lemah.

d. Respon Emosi

Respon emosi yang terganggu ini menyebabkan AH mengalami beberapa tekanan, beberapa bentuk respon emosi yang terganggu pada AH yaitu munculnya rasa khawatir yang berlebihan, perasaan sedih, dan selalu memiliki perasaan bersalah. Secara umum hal di atas adalah sesuatu hal yang tidak menyenangkan atau emosi negatif yang berlawanan dengan emosi positif.

AH setelah diwawancara oleh peneliti mengutarakan bahwa tiap kali AH merasa kesal, marah, dan pusing pasti meluapkannya lewat tangisan. Namun begitu, AH tidak ingin terlalu sering memiliki emosi yang tidak stabil dan tidak dapat mengontrol dirinya sendiri. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa bentuk dari respon emosi yang kurang baik pada AH yaitu mudahnya marah, sedih, rasa khawatir yang berlebihan, dan selalu memiliki perasaan bersalah.

#### **4. Klien TFW**

TFW adalah anak ke tiga dari empat bersaudara dan termasuk anak laki-laki satu-satunya di keluarganya. TFW merupakan mahasiswa Jurusan Bimbingan Konseling Islam

semester delapan yang sedang berkuliah di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. TFW mengalami stres yang diakibatkan tekanan oleh status nya yang menjadi mahasiswa semester delapan yang sedang mengerjakan skripsi. Selain itu TFW sedang mengalami permasalahan keluarga yang membuatnya enggan ada di rumah. Penulis melakukan wawancara dengan responden dan mengkategorikan bentuk-bentuk stresnya, mulai dari stres internal, stres eksternal, respon kognitif, respon emosi, dan respon tingkah laku. Berikut ini adalah uraian bentuk-bentuk stres yang dikategorikan oleh penulis, antara lain:

a. Stres Internal

Stres yang diakibatkan oleh internal yaitu dari diri sendiri dan orang yang berada di lingkungan terdekat. Dalam kategori ini penulis mendapatkan hasil dari wawancara dengan TFW yang sedang mengalami stres, stres ini dipengaruhi beberapa faktor seperti stres yang dipengaruhi oleh internal. Faktor internal dalam hal ini meliputi diri sendiri dan keluarganya sendiri. Tekanan yang

mengharuskan TFW lulus di semester delapan membuat TFW merasa tertekan, selain itu permasalahan yang ada di dalam keluarganya membuat tekanan TFW menjadi bertambah. TFW enggan ada di rumah, alasannya karena keadaan rumah yang seringkali cekcok dan tidak ramah. Hal ini membuat TFW menjadi pribadi yang betah berada di luar rumah daripada di dalam rumah.

Dengan kondisi rumah yang seperti itu membuat TFW mengalami stres yang berujung menjadi pribadi yang malas. Malas dalam menyelesaikan skripsi di semester delapan, TFW merupakan pribadi yang selalu menunda-nunda pekerjaan. Selain itu, karena ayahnya sudah pensiun TFW memikirkan apa yang akan dilakukan ke depannya.

b. Stres Eksternal

Stres eksternal merupakan salah satu faktor tekanan itu muncul yang mengakibatkan seseorang mengalami stres. Faktor eksternal ini meliputi dari lingkungan sekitar, seperti teman dan tetangga sekitar. TFW dan keluarganya baru saja pindah rumah yang menambah tekanan berujung stres bagi

TFW karena harus bisa beradaptasi dengan lingkungan baru, budaya baru, dan lain-lain.

Selain itu, mengingat TFW sama sekali belum mengerjakan skripsi dan tertinggal sangat jauh dari teman-temannya. Hal inilah yang membuat TFW memiliki tekanan karena teman-temannya terus saja menanyakan seputar skripsi padanya. Dalam hal ini TFW seringkali merasa tidak percaya diri untuk berkumpul bersama teman-temannya dan memilih menghindar agar terhindar dari pertanyaan seputar skripsi.

c. Respon Kognitif

Respon kognitif adalah salah satu yang dapat dilihat seseorang mengalami stres atau tidak, mengalami tekanan atau tidak, bentuk stres dialami seseorang pada segi respon kognitif adalah munculnya pikiran-pikiran negatif yang dapat menyebabkan memori seseorang melemah atau mengalami sifat mudah lupa, selain mudah lupa juga kurangnya pengontrolan diri dalam respon kognitif adalah terjadi pada fisik yang mudah lelah dan kepala sering sakit.

Pada respon TFW mengalami pengontrolan diri yang kurang baik pada segi respon kognitif ini. TFW mengalami beberapa tekanan sehingga mengakibatkan stres. Bentuk stres yang dilihat dari segi respon kognitif ini TFW sering mengalami kelelahan, kepala sering sakit, tak hanya itu TFW juga sering berpikir irasional terhadap dirinya dan kondisinya sekarang.

d. Respon Emosi

Respon emosi menjadi salah satu segi yang dapat menjadi faktor seseorang mengalami tekanan atau stres. Bentuk respon emosi yang terganggu pada TFW yaitu munculnya rasa khawatir yang berlebihan, perasaan tidak percaya diri, perasaan marah, dan selalu memiliki perasaan bersalah. Secara umum hal di atas adalah sesuatu hal yang tidak menyenangkan atau emosi negatif yang berlawanan dengan emosi positif.

Setelah diwawancara oleh penulis mengutarakan bahwa tiap kali TFW merasa kesal, marah, dan pusing. Namun begitu, TFW tidak ingin terlalu sering memiliki emosi yang tidak stabil dan tidak dapat mengontrol dirinya

sendiri. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa bentuk dari respon emosi yang kurang baik pada TFW yaitu mudahnya marah, tidak percaya diri, dan selalu memiliki perasaan bersalah

## **5. Klien RS**

RS adalah seorang anak pertama dari empat bersaudara yang sekarang sedang melaksanakan kuliah semester delapan Jurusan Bimbingan Konseling Islam tahun akademik 2020/2021 di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Dalam hal ini RS seringkali mendapatkan beberapa tekanan yang membuatnya stres dan susah untuk mengontrol dirinya sendiri. Penulis melakukan wawancara dengan responden dan mengkategorikan bentuk-bentuk stresnya, mulai dari stres internal, stres eksternal, respon kognitif, respon emosi, dan respon tingkah laku. Berikut ini adalah uraian bentuk-bentuk stres yang dikategorikan oleh peneliti, antara lain:

### **a. Stres Internal**

Stres yang diakibatkan oleh internal yaitu dari diri sendiri dan orang yang berada di lingkungan terdekat. Dalam



kategori ini peneliti mendapatkan hasil dari wawancara dengan responden RS yang sedang mengalami stres, stres ini dipengaruhi beberapa faktor seperti stres yang dipengaruhi oleh internal. Faktor internal dalam hal ini meliputi diri sendiri dan keluarganya sendiri. Tekanan yang mengharuskan RS lulus di semester delapan membuat RS merasa tertekan. Perasaan bersalah pada orang tua sehingga membuatnya selalu saja menyalahkan diri sendiri dan tidak bisa mengontrol dirinya sendiri.

RS ini merupakan anak pertama yang harus juga berperan menjadi tulang punggung bagi keluarga, adiknya-adiknya yang masih kecil dan masih perlu biaya untuk pendidikannya. Orang tuanya sudah mempercayakan RS sebagai anak yang akan menjadi tulang punggung keluarga minimal menjadi orang yang bertanggung jawab atas dirinya sendiri. Hal ini membuat RS memutar cara bagaimana untuk melakukannya, saat ini RS sedang berdagang melalui online dan membantu ayahnya berjualan gorengan. Karena terlalu asik dengan aktifitasnya mencari uang, membuat RS belum

sama sekali mengurus skripsi dan tertinggal sangat jauh dari teman-temannya.

b. Stres Eksternal

Faktor yang ke dua yaitu stres eksternal, maksudnya stres ini diakibatkan oleh lingkungan sekitar. Stres eksternal yang dialami oleh RS yaitu pertama dari lingkungan pertemanan, di lingkungan pertemanan ini RS seringkali merasa tidak percaya diri untuk berkumpul bersama teman-temannya dan memilih menghindar agar terhindar dari pertanyaan seputar skripsi, selain itu RS kurang mendapatkan dukungan atau dorongan dari teman-temannya untuk segera menyelesaikan skripsinya.

RS mengalami stres akibat beberapa tekanan seperti pusingnya menjalani semester delapan yang rumit. Selain itu karena masih di masa pandemi, RS dan ayahnya yang dulu berjualan di depan sekolah mengalami penurunan omset karena sekolah yang masih tutup.

c. Respon Kognitif

Respon kognitif adalah salah satu yang dapat dilihat seseorang mengalami stres atau tidak, mengalami tekanan

atau tidak, bentuk stres dialami seseorang pada segi respon kognitif adalah munculnya pikiran-pikiran negatif yang dapat menyebabkan memori seseorang melemah atau mengalami sifat mudah lupa, selain mudah lupa juga kurangnya pengontrolan diri dalam respon kognitif adalah terjadi pada fisik yang mudah lelah dan kepala sering sakit.

Pada respon RS mengalami pengontrolan diri yang kurang baik pada segi respon kognitif ini. RS mengalami beberapa tekanan sehingga mengakibatkan stres. Bentuk stres yang dilihat dari segi respon kognitif ini RS sering mengalami kelelahan, kepala sering sakit, tak hanya itu RS juga sering berpikir irasional terhadap dirinya dan kondisinya sekarang.

d. Respon Emosi

Respon emosi menjadi salah satu segi yang dapat menjadi faktor seseorang mengalami tekanan atau stres. Bentuk respon emosi yang terganggu pada RS yaitu munculnya rasa khawatir yang berlebihan, perasaan tidak percaya diri, perasaan marah, dan selalu memiliki perasaan bersalah. Secara umum hal di atas adalah sesuatu hal yang

tidak menyenangkan atau emosi negatif yang berlawanan dengan emosi positif.

Setelah diwawancara oleh peneliti mengutarakan bahwa tiap kali RS merasa kesal, marah, dan pusing. Namun begitu, RS tidak ingin terlalu sering memiliki emosi yang tidak stabil dan tidak dapat mengontrol dirinya sendiri. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa bentuk dari respon emosi yang kurang baik pada RS yaitu mudahnya marah, tidak percaya diri, dan selalu memiliki perasaan bersalah.

Dari hasil wawancara dengan para klien, penulis dapat menyimpulkan secara rinci melalui tabel tabulasi yang dijelaskan pada tabel 3.1 berikut tabel bentuk stres klien.

**Tabel 3.1**

**Tabel tingkatan stres dalam bentuk-bentuk stres**

Tingkatan stres	Bentuk-bentuk stress	responden					Tipe Stres
		ESN	NHS	AH	TF W	RS	
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Penglihatan tidak sebagaimana mestinya</li> </ul>		✓				Stres yang normal
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tidak ada semangat besar</li> </ul>	✓	✓	✓	✓	✓	Stres yang normal

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energi terkuras dan gugup berlebih</li> </ul>	✓	✓				Stres yang normal
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan tidak seperti biasanya</li> </ul>		✓	✓		✓	Stres yang normal
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa lelah ketika bangun tidur</li> </ul>		✓				Stres yang normal
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merasa Lelah</li> </ul>	✓	✓	✓	✓	✓	Stres yang normal
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Terkadang gangguan pencernaan</li> </ul>	✓	✓	✓	✓	✓	Stres yang normal
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gangguan pencernaan (seperti sakit maag, dan susah buang air besar)</li> </ul>	✓	✓	✓			Stres yang ditolerir
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nafsu makan berkurang</li> </ul>	✓	✓			✓	Stres yang ditolerir
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Berat badan menurun</li> </ul>	✓	✓			✓	Stres yang ditolerir
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sering sakit kepala</li> </ul>	✓	✓	✓	✓	✓	Stres yang ditolerir

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan tegang yang semakin meningkat</li> </ul>	✓	✓				Stres yang ditolerir
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frustrasi</li> </ul>		✓				Stres toksik
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensitif dengan kritikan</li> </ul>	✓	✓	✓			Stres toksik
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perasaan negative</li> </ul>	✓	✓	✓	✓	✓	Stres toksik
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tidak percaya diri</li> </ul>	✓	✓	✓	✓	✓	Stres toksik
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mudah Emosional</li> </ul>	✓	✓	✓	✓		Stres toksik
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Susah tidur</li> </ul>	✓	✓	✓	✓	✓	Stres Toksik