

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kehidupan manusia tidak bisa terlepas dari berbagai permasalahan, mulai dari permasalahan keluarga, lingkungan, bahkan permasalahan diri sendiri, yang sering tidak bisa dikontrol oleh diri sendiri, sehingga diperlukan adanya upaya pencegahan dan pemecahan dari permasalahan yang dihadapi. Permasalahan pada diri sendiri biasanya akan menimbulkan tekanan pada diri yang membuat munculnya stress dalam diri. Saat seseorang menempuh pendidikan akan timbulkan permasalahan, karena semakin tinggi pendidikan yang ditempuh maka akan semakin banyak tekanan dan tuntutan yang harus diselesaikan. Memasuki tahapan sebagai mahasiswa, suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan di universitas atau perguruan tinggi, mahasiswa memiliki kewajiban dalam mengembangkan diri dengan ilmu yang diperoleh, sehingga nantinya mahasiswa akan memiliki kemampuan sesuai dengan bidang pendidikannya.

Mahasiswa pada perguruan tinggi dituntut untuk sesegera mungkin menyelesaikan masa studinya. Pada umumnya di akhir masa studinya seorang mahasiswa diberi tugas akhir yang biasa disebut skripsi. Di berbagai universitas atau perguruan tinggi terdapat karakteristik tersendiri untuk skripsi (tugas akhirnya) yang akan menjadi suatu karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis di Perguruan Tinggi. Hal ini juga sama dengan penelitian Kinansih, yang menegaskan bahwa Skripsi menjadi salah satu kewajiban yang harus diselesaikan seorang mahasiswa strata satu (S1) sebagai syarat yang harus dikerjakan sebelum memperoleh gelar sarjana. Skripsi akan diwajibkan bagi mahasiswa tingkat akhir, dimana banyak persepsi mahasiswa yang menganggap penyusunan

skripsi sangat penting, sehingga menjadi hal yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa.<sup>1</sup>

Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual dengan harapan mahasiswa mampu mengeluarkan kemampuannya atas ilmu yang didapat selama masa perkuliahan. Tentu saja mahasiswa tingkat akhir akan dihadapkan dengan berbagai tantangan selama proses pengerjaan dan penyusunan skripsi. Setiap mahasiswa memiliki hambatanya sendiri untuk menyelesaikan tugas skripsinya. Tidak jarang skripsi membuat mahasiswa menjadi stres dalam menyelesaikannya. Pada saat proses pengerjaan skripsi, beberapa mahasiswa menyelesaikan dalam kurun waktu yang berbeda-beda. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi keterlambatan mahasiswa saat menyusun skripsi, diantaranya kurang motivasi, permasalahan pembimbing, rendahnya tanggung jawab belajar, konflik peran pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja, mahasiswa yang lebih memprioritaskan kegiatan non-akademik di atas kegiatan akademik, hambatan dalam proses pengumpulan data penelitian, hambatan dalam menentukan dan mencari subjek, kesulitan dalam mencari jurnal atau referensi, batasan waktu dalam menyelesaikan studi, dan lain-lain.<sup>2</sup>

Stres yang paling sering dialami mahasiswa, termasuk mahasiswa yang sedang menyelesaikan penyusunan skripsi adalah stres akademik. Stres akademik dapat diartikan sebagai kondisi individu yang meliputi stres yang timbul akibat persepsi dan evaluasi terhadap stresor akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan tinggi.<sup>3</sup> Stres yang

---

<sup>1</sup> Fransiskus Hardin B, "Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan STIKes Ramin 2019," *Journal of Social and Economics Research* 1, no. 1 (2019): 22–29.

<sup>2</sup> Rahmani Afifa Kurniasani and Hedi Wahyudi, "Pengaruh Self-Disclosure Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Unisba," *Bandung Conference Series: Psychology Science* (2022): 348–355.

<sup>3</sup> Putu Adinda Saraswati, I Gede Putu Darma Suyasa, and Idah Ayu Wulandari, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Gejala Gastritis Mahasiswa Tingkat IV," *Jurnal Gema Keperawatan* 15, no. 2 (2022): 207–216.

diakibatkan oleh tekanan yang diciptakan oleh konflik antara situasi yang diinginkan dan harapan, dimana terdapat kesenjangan yang berpotensi berbahaya, mengancam, mengkhawatirkan, dan tidak terkendali antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya, atau dengan kata lain: stres melebihi kemampuan individu untuk bertahan.<sup>4</sup> Dengan kata lain, ancaman dapat menjadi stressor di luar kemampuan dan keterampilan seseorang, seperti sulitnya skripsi sehingga merasa tidak mampu menyelesaikannya, membuat skripsi tidak tuntas dan memperpanjang waktu studi.

Gejala stres yang muncul umumnya dibagi ke dalam tiga aspek, pertama gejala fisik berupa gangguan tidur (tidak bisa tidur atau terbangun tengah malam dan tidak bisa melanjutkan tidurnya) dan berubahnya selera makan. Gejala emosional berupa perubahan suasana hati, merasa gelisah, cemas dan tidak memiliki semangat dalam melakukan aktivitas (malas). Gejala berupa tidak bisa fokus dalam berpikir, pikiran menjadi kacau dan berpikir negatif menjadi meningkat dan pikiran menjadi kacau.<sup>5</sup> Stres adalah respon tubuh yang sifatnya spesifik terhadap setiap tuntutan atasnya. Lain halnya menurut Looker, stres merupakan suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.<sup>6</sup> Dengan kata lain stres merupakan suatu respon fisiologis, psikologis dan perilaku dari manusia yang mencoba untuk beradaptasi dan mengatur baik tekanan internal dan eksternal (*stressor*).

---

<sup>4</sup> Legina Anggraeni, Nisa Fauziah, and Irwanti Gustina, "Dampak Tingkat Stres Terhadap Siklus Menstruasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Binawan," *Education and Development* 10, no. 2 (2022): 629–633.

<sup>5</sup> Witrin Gamayanti, Mahardianisa Mahardianisa, and Isop Syafei, "Self Disclosure Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Psychathic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 5, no. 1 (2018): 115–130.

<sup>6</sup> Muh Mujib Da'awi and Walda Isna Nisa, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi," *Psikodinamika : Jurnal Literasi Psikologi* 1, no. 1 (2021): 67–75.

Stres dalam suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu mencocokkan suatu hal antara kemampuan atau tuntutan yang diterima setiap individu sehingga menimbulkan kecemasan negatif pada diri sendiri. Hal ini diperkuat oleh Tery Gregson, yang menjelaskan bahwa stres bisa diartikan sebagai hal yang dirasakan setiap individu sehingga memunculkan ketidakcocokan dengan kewajiban seseorang dengan kemampuan yang dimiliki.<sup>7</sup> Stres dapat dibedakan dalam beberapa tingkatan. Stres yang masih dalam tingkatan ringan, tingkat sedang dan tingkatan berat serta stres sangat berat.<sup>8</sup>

Reaksi stres mahasiswa dapat muncul dalam bentuk perubahan psikologis dan fisik yang mempengaruhi motivasi rendah dan berdampak pada penundaan penyusunan skripsi yang akan membuat keterlambatan pada penyusunan skripsi. Dapat kita ketahui, ketika mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi terdapat banyak kendala antara lain: (1) Mencari judul skripsi; (2) Proses yang lama dalam mengumpulkan data dan mencari literatur; (3) Kesulitan menuangkan pikiran dalam bentuk tulisan; (4) Kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan kegiatan lainnya misalkan bekerja (5); Takut menemui dosen pembimbing.<sup>9</sup> Hal-hal yang dialami mahasiswa tersebut tentunya dapat mengganggu proses mengerjakan skripsi, dimana mahasiswa banyak memperoleh tuntutan dari luar diri mereka, terutama keluarga. Berbagai macam cara dilakukan oleh mahasiswa dalam menyikapi hambatan-hambatan tersebut.

Banyaknya kasus mahasiswa yang justru berpikir dan melakukan hal negatif ketika mengalami hambatan tersebut, misalnya memilih gantung diri dikarenakan stress dalam mengerjakan skripsi yang menjadi tugas akhir di

---

<sup>7</sup> Helmy Ramadhan and Oktariani, "Gambaran Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Journal Education of Batanghari* 4, no. 10 (2022): 1-8.

<sup>8</sup> Baiq Rismaya Adhita, "Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Ilusi Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang" (2018): 1-37.

<sup>9</sup> Dhicky Zakaria, "Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi," *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang* (2017): 1-45.



perguruan tinggi. Seperti pada kasus-kasus yang tersebar di media sosial (media online), di berbagai tempat ditemukan kasus serupa yaitu mahasiswa memilih mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri karena tuntutan dari tugas akhirnya yaitu skripsi. Seperti di daerah Palembang, seorang pemuda ditemukan tewas gantung diri menggunakan tali nilon, Selasa (8/11) sekitar pukul 02.30 WIB. Diduga mahasiswa berinisial BG berusia 22 tahun, salah seorang mahasiswa di Perguruan Tinggi Negeri di Palembang yang Bunuh Diri karena Stres menghadapi Skripsi tak kunjung selesai. (Dilansir dari JPNN.com di upload pada Selasa, 08 November 2022 jam 19:09 WIB. Dikutip pada Senin, 8 Mei 2023, jam 00:10 WIB)<sup>10</sup>

Sama halnya dengan kasus seorang mahasiswa di Samarinda Kalimantan Timur dengan inisial BH, usai kerap ditolak dosen, mahasiswa di salah satu universitas di Samarinda tersebut, sering terlihat diam dan murung. Hal itu terjadi karena skripsinya sering ditolak dosen. Salah satu faktornya yakni mungkin mahasiswa tersebut punya masalah psikologis dan ketahanan terhadap stres yang tergolong rendah, yang mana Skripsi menjadi pemicunya. BH ditemukan meninggal gantung diri di rumah milik kakak angkatnya di Jl. Pemuda, Samarinda pada Sabtu 11 Juli 2020 sore. (Dilansir dari KOMPAS.com di upload pada rabo, 15 Juli 2020 jam 12:04 WIB. Dikutip pada Senin, 8 Mei 2023, jam 00:39 WIB)<sup>11</sup>

Lain dengan kasus seorang wanita yang terus mengeluh dan menangis lantaran stres memikirkan skripsi yang tak kunjung selesai. Belum di ACC oleh dosen lantaran banyak hambatan yang harus dihadapi. Hambatan yang dirasakan dalam penyusunan skripsi tak hanya perihal penelitian, bahan, narasumber, namun dosen yang sulit ditemui atau dosen

---

<sup>10</sup> Budianto Hutahaean, "Diduga Stres Karena Skripsi, Mahasiswa Di Palembang Bunuh Diri," *JPNN.Com*, last modified 2023, <https://m.jpnn.com/news/diduga-stres-karena-skripsi-mahasiswa-di-palembang-bunuh-diri>.

<sup>11</sup> Ratia Kartika Dewi, "Viral Soal Kasus Bunuh Diri Mahasiswa Karena Skripsinya Kerap Ditolak Dosen, Ini Analisis Pengamat Pendidikan," *KOMPAS.Com*, last modified 2023, <https://www.kompas.com/tren/read/2020/07/15/120405165/viral-soal-kasus-bunuh-diri-mahasiswa-karena-skripsinya-kerap-ditolak-dosen?page=all>.

killer, yang merupakan salah satu hambatan yang hampir dirasakan oleh mahasiswa. Kondisi wanita itu yang berada di titik sudah hampir menyerah menyelesaikan skripsi. (Dilansir dari LIPUTAN6.com di upload pada 14 Februari 2021 jam 13:25 WIB. Dikutip pada Senin, 8 Mei 2023, jam 01:05 WIB)<sup>12</sup>

Sama halnya juga terjadi pada mahasiswa jurusan dakwah UIN Fatmawati Sukarno yang mana banyak mahasiswa yang mengalami stress saat menyusun skripsi dikarenakan tuntutan dan tekanan dari lingkungan keluarga, dosen maupun orang-orang sekitar yang telah menyelesaikan skripsinya. Penulis telah melakukan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 2 Mei 2023 kepada beberapa mahasiswa Jurusan Dakwah Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam. Mahasiswa berinisial NP mengatakan skripsinya tak kunjung selesai karena adanya konflik antar dosen pembimbingnya sehingga revisi tak kunjung selesai dan itu membuatnya stress harus melakukan revisian yang diberikan oleh dosennya yang memiliki perbedaan pendapat.<sup>13</sup>

Selain itu stres skripsi juga dialami oleh MB dikarenakan kesulitan menemui dosen pembimbing dan kesulitan dalam mengerjakan skripsi yang membuatnya terus-menerus bergadang yang mengakibatkan kurang tidur dan menurunnya kesehatan. Selanjutnya, dari Program Studi Manajemen Dakwah mahasiswa yang berinisial F juga mengalami stress dimana dia memiliki tuntutan mulai dari kuliah sambil kerja, belum lagi organisasi yang banyak menyitak waktunya untuk mengerjakan skripsinya yang

---

<sup>12</sup> Selma Intania Hafidha, "Stres Karena Skripsi, Wanita Ini Nangis Dan Mengeluh Setiap Hari," *LIPUTAN6.Com*, last modified 2023, <https://www.liputan6.com/hot/read/4482588/stres-karena-skripsi-wanita-ini-nangis-dan-mengeluh-setiap-hari>.

<sup>13</sup> Wawancara dengan NP, Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Tanggal 2 Mei 2023.

membuatnya terlambat dalam mengerjakan skripsinya yang mengakibatkan dia hampir menyerah untuk menyelesaikan skripsi.<sup>14</sup>

Begitu juga terjadi pada mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiriran Islam. Salah satu mahasiswanya yang berinisial A memiliki permasalahan yang hampir sama, yang mana dia lebih memilih menghabiskan waktunya untuk berkerja mencari uang dibandingkan dengan mengerjakan skripsi dikarenakan setiap kali dia mau bimbingan pasti dosen pembimbingnya tidak bisa ditemui dengan berbagai alasan yang membuat dia stres dan lebih memilih melakukan hal lain.<sup>15</sup>

Pada kenyataannya tuntutan yang dialami mahasiswa yang menyusun skripsi berasal dari kejadian yang berulang-ulang, misalkan melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, melakukan revisi. Hal tersebut akan menjadi *stressor* tersendiri yang dirasakan mahasiswa yang bersangkutan. Seperti yang dijelaskan oleh Lazarus & Cohen, bahwa ada 2 hal yang dapat menjadikan aktivitas sebagai sumber stres yakni *daily hassles* dan *Personal stressor*. Kejadian berulang-ulang yang cenderung tidak menyenangkan akan menjadikan hal tersebut sebagai sumber stres (*daily hassles*). Sedangkan *personal stressor* merupakan suatu keadaan tertekan yang dapat berupa ancaman yang merugikan diri sendiri. Seperti halnya tuntutan dari orang tua maupun lingkungan sekitar untuk segera menyelesaikan skripsi.<sup>16</sup>

Kondisi yang telah dijelaskan di atas dapat memberikan dampak negatif pada mahasiswa itu sendiri. Apabila masalah dan kendala tersebut tidak dapat diatasi dengan baik dan juga efektif maka dapat menimbulkan stres yang dapat mengganggu kestabilan emosi selama penyusunan skripsi.

---

<sup>14</sup> Wawancara dengan F, Mahasiswa Program Studi Manajemen Dakwah, Tanggal 2 Mei 2023.

<sup>15</sup> Wawancara dengan A, Mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiriran Islam, Tanggal 2 Mei 2023.

<sup>16</sup> Dhicky Zakaria, "Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi," *Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang* (2017): 1-45.

Maka dari itu, diperlukan cara untuk dapat menyelesaikan masalah kendala tersebut yaitu dengan strategi coping yang dapat digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi stres yang dialaminya. Coping itu sendiri akan menjadi cara untuk strategi dalam manajemen tingkah laku di keadaan yang mengalami tekanan. Hal ini juga dijelaskan oleh Lazarus, coping merupakan strategi untuk manajemen tingkah laku kepada pemecahan masalah yang paling sederhana dan realistis, berfungsi untuk membebaskan diri dari masalah yang nyata maupun tidak nyata.<sup>17</sup> Lazarus dan Folkman mengartikan coping adalah suatu proses dimana individu mencoba untuk mengatur kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan mereka dalam memenuhi tuntutan tersebut.<sup>18</sup>

Banyak ayat Al-quran yang menjelaskan tentang orang-orang yang menghadapi tekanan masalah hidupnya, salah satunya yaitu Qs. Al-Baqarah ayat 45

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَيْبَرَةٌ إِلَّا  
عَلَى الْخٰشِعِينَ

Artinya :

“Dan mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Dan (shalat) itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.<sup>19</sup>

Faktor yang menentukan sejauh mana strategi coping yang sering dan efektif digunakan sangat tergantung pada bagaimana kepribadian seseorang dan sejauh mana tingkat stres dari masalah yang dialami individu. Jadi, individu itu sendiri yang dapat menentukan dan membantu dirinya

<sup>17</sup> Jehan Shahnaz Azahra, “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi” (2017): 1-145.

<sup>18</sup> Nur Syaucy S Romadlon, “Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Jurusan Psikologi Angkatan 2017 Di UIN Maulana Maliki Malang” (2021): 1-108.

<sup>19</sup> Al-Quran dan Terjemahnya (Bandung : Diponegoro, 2011), 7



sendiri untuk menentukan *problem focused coping* yang efektif untuk dirinya sendiri dalam mengurangi berbagai macam *stressor* yang dihadapinya. Pemahaman mengenai coping itu sendiri sangatlah penting karena dengan mengetahui strategi coping yang benar dan efektif yang dapat membantu individu dalam menghadapi masalah sesuai dengan kepribadiannya.<sup>20</sup>

Dari permasalahan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih dalam untuk mengetahui hasil dan perkembangannya dengan mengangkat judul “Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Penyusunan Skripsi Di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu”

#### B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang sudah disampaikan di latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini ialah; Apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu?

#### C. Batasan Masalah

Untuk memfokuskan penelitian peneliti membatasi batasan masalah. Adapun batasan masalah yang ada pada penelitian ini yaitu hubungan antara tingkat stres dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu. Dalam hal ini sampel yang digunakan yaitu mahasiswa Jurusan Dakwah angkatan 2019 sampai dengan

---

<sup>20</sup> Kadek Ayu Dwi Saputri and Ni Made Swasti Wulanyani, “Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana,” *Jurnal Psikologi Udayana* 6, no. 2 (2019): 400–405.

2020 yang terdiri dari tiga Prodi yaitu Komunikasi dan Penyiaran Islam, Bimbingan dan Konseling Islam dan Manajemen Dakwah.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

#### **E. Kegunaan Penelitian**

Pada penelitian ini, penulis membagi dua kegunaan penelitian, yaitu kegunaan secara teoritis dan praktis:

##### **1. Kegunaan Teoritis**

- a. Menambah wawasan, ilmu pengetahuan dan pengembangan dalam kajian Bimbingan dan konseling islam maupun ilmu dakwah.
- b. Sebagai rujukan bagi peneliti selanjutnya dan menjadi referensi bagi setiap orang yang membutuhkan terutama tentang hubungan antara tingkat stres dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

##### **2. Kegunaan Praktis**

- a. Memberikan masukan bagi instansi, bahan referensi dan bahan pertimbangan bagi instansi.
- b. Sebagai kritikan, saran, masukan dan referensi baik kepada lembaga akademik maupun bagi pembaca.
- c. Sebagai bahan dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian dan pemecahan masalah serta menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan mengenai hubungan antara tingkat stres dengan coping stress pada mahasiswa yang sedang penyusunan skripsi di Jurusan Dakwah Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu.

## F. Kajian Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu ini menjadi acuan dalam melakukan penelitian sehingga peneliti dapat menggunakannya untuk mereproduksi teori dan memvalidasi penelitian yang telah dilakukan. Peneliti telah menggunakan beberapa penelitian sebagai referensi atau sumber untuk memperkaya bahan penelitiannya. Studi sebelumnya yang terkait dengan studi ini, yaitu :

Pertama Skripsi yang ditulis oleh Jehan Shahnaz Azahra (2017) yang berjudul “*Hubungan antara Stres Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi*” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan setiap aspek coping stress pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang sedang mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *Purposive sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan Hubungan yang dihasilkan bersifat positif, artinya semakin tinggi stres akademik semakin tinggi pula coping stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Secara umum mahasiswa pada penelitian ini berada di kategori stres sedang (79,8%) dan dalam mengatasi stres yang dialami mahasiswa di Fakultas Pendidikan Psikologi menggunakan *emotional focused coping* lebih besar dibandingkan *problem focused coping* dengan nilai korelasi sebesar 0,628 dan *problem focused coping* sebesar 0,224.<sup>21</sup>

Persamaan pada penelitian ini adalah memiliki salah satu persamaan pada variabel *coping stres*, metode yang digunakan sama-sama penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang

---

<sup>21</sup> Jehan Shahnaz Azahra, “Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Coping Stress Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Pendidikan Psikologi.” (2017): 1-142.

akan dilakukan adalah variabelnya yaitu stres akademik sedangkan peneliti tingkat stress, dan tempat penelitian.

Kedua Skripsi yang dibuat oleh Utomo (2008) yang berjudul “*Hubungan Antara Model- model Coping Stress dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang*” penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. hasil penelitian didapatkan bahwa tidak ada hubungan *problem coping stres* dengan *too little stress* (stres tingkat rendah, terdapat hubungan *problem focused coping* dengan *too much stres* (stres tingkat sedang), terdapat hubungan *problem focused coping* dengan *breakdown stres*(tingkat stres tinggi) Sedangkan pada *emotional focused coping* didapatkan adanya hubungan *too little stres* (stres tingkat rendah) sedangkan *emotional focus coping* hubungan *too much stres* (stres tingkat sedang) terdapat hubungan yang tinggi, akan tetapi berbeda dengan yang dua tingkat stres diatas, *emotional focused coping* tidak mempunyai hubungan terhadap *breakdown stres*(tingkat stres tinggi).<sup>22</sup>

Persamaan pada penelitian ini adalah memiliki persamaan pada variabel tingkat stres, metode yang digunakan sama-sama penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah dimana penelitian terdahulu meneliti model-model *coping stress* sedangkan peneliti hanya coping stres, dan tempat penelitian.

Ketiga Skripsi oleh Fitriyani Rahayu (2014) yang berjudul “*Hubungan Tingkat Stres dengan Strategi Koping yang Digunakan Siswa- Siswi Akselerasi SMA Negeri 2 Kota Tangerang Selatan*” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan oleh siswa-siswi akselerasi. Penelitian ini dilaksanakan di SMA

---

<sup>22</sup> Utomo, “Hubungan Antara Model- Model Coping Stress Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang” (2008): 1-88.



Negeri 2 Kota Tangerang Selatan. penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif, Sampel penelitian yang digunakan sebanyak 35 orang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami tingkat stres rendah sebanyak 48,6% dan siswa yang mengalami tingkat stres tinggi sebanyak 51,4% sedangkan siswa yang menggunakan strategi koping adaptif sebanyak 57,1% dan siswa yang menggunakan strategi koping maladaptif sebanyak 42,9%. Hasil uji statistik didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan strategi koping yang digunakan siswa-siswi akselerasi ( $p = 0,241$ ).<sup>23</sup>

Persamaan pada penelitian ini adalah sama-sama meneliti tingkat stres, metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode kuantitatif. Sedangkan perbedaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah objek yang diteliti, lokasi yang diteliti, gambaran tentang penelitian. Jika penelitian terdahulu lebih membandingkan tingkat stress dan strategi koping pada siswa-siswi SMA. Sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan adalah untuk melihat hubungan antara tingkat stress dengan coping stress pada mahasiswa.

Terakhir Skripsi Juhariya (2022) yang berjudul "*Hubungan Antara Motivasi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Podi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kian Acehmad Siddiq*" Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara motivasi dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 54 orang.

Hasil penelitian 29 mahasiswa memiliki motivasi rendah dengan persentase 53,7%. 35 mahasiswa memiliki tingkat stres sedang dengan

---

<sup>23</sup> Rinnaldo Adhitya Nugroho, "Hubungan Stres Dengan Burnout Mahasiswa Yang Sedang Menghadappi Tugas Skripsi Online Pada Mahasiswa Di Universitas Islam Riau Pekanbaru" (2020): 14.

persentase 64,8%. Hasil uji Pearson Correlatian memiliki hubungan yang sangat signifikan antara hubungan motivasi dengan tingkat stres mahasiswa, yaitu  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel ( $0,670 > 0,266$ ) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan korelasi antara variabel motivasi dengan tingkat stres bersifat positif dan memiliki hubungan yang kuat.

Persamaan pada penelitian ini adalah memiliki persamaan pada variabel tingkat stres, metode yang digunakan sama-sama penelitian kuantitatif. Sedangkan perbedaan pada penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilaksanakan adalah lokasi yang diteliti, gambaran tentang penelitian. Jika penelitian terdahulu lebih membandingkan Motivasi Dengan Tingkat Stres. Sedangkan penelitian yang akan dilaksanakan adalah tingkat stress dengan coping stress pada mahasiswa.

#### G. Sistematika Penulisan Skripsi

Bab I berisi pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian terdahulu dan sistematika penulisan.

Bab II pada landasan teori, membahas tentang teori terkait yang akan menjadi acuan dalam melakukan penelitian. Terdiri dari ruang lingkup *coping stress* yang meliputi pengertian coping, aspek *coping stress*, macam-macam *coping stress*, faktor *coping stress* dan *coping* dalam persektip islam. Ruang lingkup tingkat stress yang meliputi pengertian stress, tingkat stress, jenis-jenis stress, aspek-aspek stress, fakyor penyebab stress dan dampak stress. Bagian landasan teori ini juga memuat kerangka berpikir, dan hipotesis untuk mempermuda penulis dalam melakukan penelitian.

Bab III yaitu metode penelitian, yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional variabel, tempat dan waktu penelitian, sumber data penelitian, populasi, sampel dan teknik sampling, teknik pengumpulan data, instrument penelitian, dan teknik analisis data.

Bab IV yaitu hasil dan pembahasan, bagian dari bab ini menjelaskan hasil, pembahasan penelitian, deskripsi karakteristik responden, kategori skor variabel, uji kualitas data, uji asumsi dasar yaitu uji normalitas dan uji linieritas, uji hipotesis yaitu uji product moment, dan pembahasan hasil penelitian.

BAB V penutup, yang terdiri dari kesimpulan dan saran untuk responden, prodi bimbingan dan konseling islam dan penulis karya tulis ilmiah.

