

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada setiap perjalanan hidup individu pada keadaan sosial, akademik, dan lainnya pasti menemukan atau mempunyai masalah serta hambatan yang harus dilalui oleh mereka. Salah satunya hambatan tersebut terjadi pada pendidikan atau lebih tepatnya berada pada masa kuliah atau pembelajaran di sebuah perguruan tinggi. Pada masa itu mereka akan menghadapi dan menemukan suatu tuntutan yang diberikan oleh perguruan tinggi agar mereka bisa memunculkan kualitas dan kuantitas dirinya ketika mereka lulus serta mengabdikan ke dalam kehidupan masyarakat. Pada tuntutan yang dialami oleh setiap mahasiswa diperoleh dari berbagai pihak, seperti halnya tuntutan yang dimunculkan dari pihak akademik atau universitas itu sendiri dalam memberikan suatu tugas yang harus mereka selesaikan. Kemudian juga pada tuntutan kedua orang tua yang ingin melihat anaknya mendapatkan gelar sarjana pada pendidikannya, serta juga tuntutan yang dimunculkan dari dorongan teman sebaya maupun keinginan dirinya sendiri untuk segera menyelesaikan studinya.

Oleh sebab itu, pada penyelesaian suatu tuntutan yang dialami mahasiswa pada masa kuliah, mereka harus terlebih dulu melalui suatu tahap akhir atau penyelesaian tugas akhir skripsi dimasa akademiknya. Tugas akhir

skripsi tersebut merupakan salah satu persyaratan kelulusan mereka untuk mencapai gelar sarjana. Di dalam penjelasan tugas akhir atau skripsi secara umum juga bisa diartikan sebagai bentuk karya tulis ilmiah yang berjenis laporan penelitian. Pada Penelitian skripsi ini memiliki bentuk yang sangat beragam, seperti halnya penelitian eksperimental, teoritis, analisis, dan penelitian pustaka. Sehingga hal tersebut bertujuan untuk melatih mahasiswa dalam menuangkan pemikirannya serta sudut pandang apa saja yang ia temukan dilapangan dan mengkaji menjadi sebuah penelitian ilmiah.

Kemudian juga di dalam proses penyusunan tugas skripsi ini, mahasiswa akan diminta terlebih dulu menentukan tema penelitian serta menentukan latar belakang permasalahan penelitian yang sesuai dengan yang mereka temukan dilapangan. Penulisan skripsi tidak hanya sekedar penentuan tema dan latar belakang saja, akan tetapi mahasiswa juga diminta untuk mencari buku dan jurnal yang sesuai dengan tema penelitian, melakukan pengumpulan data penelitian, mencari subjek penelitian yang sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan penelitian untuk pengambilan sampel dalam penelitiannya, serta juga melakukan bimbingan penulisan skripsi dengan dosen pembimbing skripsi. Sehingga dari proses itulah yang dapat membuat mahasiswa tingkat akhir merasa tertekan dan tertuntut untuk dapat menyelesaikan tugas skripsinya. Sehingga dari tekanan dan tuntutan tersebutlah, jika tidak diatasi akan munculkan stres pada diri mahasiswa dan juga bisa mengakibatkan permasalahan dalam penulisan skripsinya. Penjelasan tersebut dijelaskan juga pada pembahasan penelitian Yustie dengan

judul penelitian “Sumber, Reaksi, dan Strategi Menghadapi Stres Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta”, menyatakan bahwa sumber stres mahasiswa di dalam penyusunan skripsi yang paling sering dialami adalah sumber stres yang berasal dari faktor internal atau dalam diri individu dan juga berasal dari faktor eksternal atau diluar keadaan individu itu sendiri. Pada faktor sumber stres yang berasal dari internal berasal dari kurangnya motivasi pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, sering menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi, dan tidak tercapainya target penyelesaian skripsi yang mereka rencanakan secara efektif. Sedangkan sumber stres yang berasal dari faktor eksternal disebabkan karena adanya desakan dan tuntutan orang tua, keluarga dan teman sebaya yang menginginkan mereka untuk segera cepat lulus, kemudian masyarakat sekitar yang sering menanyakan kelulusannya, serta sulitnya melakukan bimbingan skripsi dan literatur yang sesuai dengan penelitian sulit untuk ditemukan<sup>1</sup>.

Dari penjelasan tersebut juga sejalan dengan pembahasan penelitian yang dilakukan oleh Indrawati berjudul “Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makasar”, yang menyatakan bahwa ada beberapa aspek di dalam diri mahasiswa ketika melakukan penyusunan skripsi. Pada aspek pertama merupakan aspek fisik yang berpengaruh pada sulitnya mahasiswa

---

<sup>1</sup> Ida Rahmawati Yustie, “Sumber, Reaksi, dan Strategi Menghadapi Stres Saat Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta,” *Skripsi* (Universitas Negeri Yogyakarta, 2012), dalam <https://eprints.uny.ac.id/717/>.

untuk tidur, pola makan mereka tidak teratur dan mudah kelelahan dalam beraktivitas. Aspek kedua yaitu aspek emosi yang mengarah kepada kelelahan mahasiswa di dalam melakukan penyusunan skripsi seperti gelisah, ketakutan, dan mudah marah. Pada aspek ketiga adalah aspek kognitif seperti mudah lupa akan sesuatu, dan sulitnya menemukan ide dalam penulisan skripsi. Kemudian yang terakhir pada aspek keempat adalah aspek interpersonal pada diri mahasiswa dalam menanggapi keadaan sosialnya seperti adanya minder dan lebih suka menyendiri dalam melakukan penyusunan tugas skripsinya<sup>2</sup>. Penjelasan tersebut juga didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Henricus tentang “Stres pada mahasiswa penulis skripsi (Studi kasus pada salah satu mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)”, yang menyatakan bahwa stres merupakan suatu peristiwa yang menekan dan menuntut seseorang sehingga berada pada keadaan tidak berdaya atau tidak mampu untuk mengatasi tuntutan dan tekanan akan memunculkan dan membentuk keadaan negatif seperti halnya merasa pusing, tekanan darah tinggi naik, mudah marah, merasa sedih, sulit untuk berkonsentrasi, dan sulit untuk tidur normal<sup>3</sup>.

Sehingga ketika mahasiswa dihadapkan pada keadaan stres akademik dalam penyusunan tugas skripsinya. maka keadaan stres tersebut akan memunculkan dampak positif atau negatif pada kehidupan sehari-harinya

---

<sup>2</sup> Indrawati, “Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makasar,” *Skripsi* (Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar, 2018), 72.

<sup>3</sup> Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto, “Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus Pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma),” *Skripsi* (Sanata Dharma University, 2016), dalam <http://repository.usd.ac.id/6189/>.

tergantung bagaimana cara mereka mengatasi keadaan stres tersebut. Menurut penjelasan Agolla dan Ongori pada tulisannya berpendapat bahwa dalam pengelolaan kondisi stres atau tuntutan yang mengacaman pada dirinya, hal yang perlu dilakukan adalah melakukan *coping* yang tepat dan mengarahkan kepada individu untuk menyelesaikan dan mengatasi masalah yang ada pada dirinya.<sup>4</sup> Dari penjelasan tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nindya dengan judul “strategi *coping* menghadapi stres dalam penyusunan tugas akhir skripsi pada mahasiswa program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan”, yang menunjukkan bahwa terdapat kategori sedang pada *coping* mahasiswa dalam penyusunan skripsi yang merujuk kepada *coping* positif yang bermakna bahwa di dalam keadaan *coping* positif ini mahasiswa cenderung lebih menenangkan pikirannya baik itu dari segi keibadahnya kepada Tuhan untuk memperoleh kefokusannya ketika dihadapkan pada masalah penyusunan tugas akhir skripsi<sup>5</sup>.

Di dalam pengaplikasian *coping*, *coping* secara umum memiliki dua bagian yang dapat digunakan untuk mengurangi keadaan stres pada mahasiswa penyusunan tugas akhir. Dian Trisnawati menjelaskan pembagian *coping* pada penelitiannya dengan judul “Perbedaan Optimisme Ditinjau dari *Problem Focused Coping* dan *Emotional Focused Coping* Pada Mahasiswa di Prodi Psikologi Universitas Andalas yang Sedang Menyusun Skripsi”, yang

---

<sup>4</sup> Joseph E. Agolla dan Henry Ongori, “An Assessment of Academic Stress among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana,” *Academic Journals*, Vol. 4, No. 2 (2009), 63–70.

<sup>5</sup> Nindya Wijayanti, “Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan,” *Skripsi* (Fakultas Ilmu Pendidikan, 2013), dalam <https://eprints.uny.ac.id/10069/>.

menyatakan hasil bahwa pada diri mahasiswa ketika menghadapi tuntutan pada akademiknya menggunakan *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Dari kedua *coping* tersebut akan membantu mahasiswa dapat mengatasi dan menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya di dalam akademik<sup>6</sup>. Penjelasan tersebut juga didukung oleh penjelasan Lakyntiew, dkk dalam tulisannya dengan judul “*Stress Level of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies*”, yang menyatakan bahwa *coping* dengan stres akademik memiliki dua hubungan positif dan hubungan negatif. Pada hubungan positifnya individu akan lebih mengarah kepada pembentukan seperti pembangunan cara mereka mengatasi masalah yaitu dengan melakukan meditasi, berdoa, dan beristirahat agar mereka bisa mengurangi tuntutan yang dimunculkan oleh stres akademik yang ada pada dirinya. Sedangkan stres akademik yang berhubungan *coping* negatif akan lebih berpengaruh pada kerusakan pada dirinya dari segi kesehatan fisik dan psikologisnya seperti menggunakan obat-obat terlarang<sup>7</sup>.

Jadi, dapat ditarik sebuah kesimpulan dari penjelasan penelitian yang telah disampaikan pada penelitian ini menyatakan, ketika mahasiswa melakukan sebuah penyusunan tugas akhir skripsi. Tentu mereka akan mendapatkan tekanan dan tuntutan di dalam penyusunan skripsi, jika hal tersebut tidak segera diatasi maka akan berakibat pada keadaan stres akademik.

---

<sup>6</sup> Trisnawati Dian, “Perbedaan Optimisme Ditinjau dari *Problem Focus Coping* dan *Emotional Focus Coping* Pada Mahasiswa di Prodi Psikologi Universitas Andalas Yang Sedang Menyusun Skripsi,” *Diploma* (Universitas Andalas, 2016), dalam <http://scholar.unand.ac.id/18078/>.

<sup>7</sup> Ms. Lakyntiew Pariat dkk., “Stress Levels of College Students: Interrelationship between Stressors and Coping Strategies,” *IOSR Journal of Humanities and Social Science* 19, No. 8 (2014), 40–45.

Sehingga untuk mengatasi hal tersebut, mahasiswa memerlukan sebuah *coping* atau *coping style* yang dapat mengatasi keadaan stres yang mereka alami secara efektif serta berorientasi pada hal-hal yang positif.

Menurut Lazarus dan Folkman dalam "*Stress, Appraisal, and Coping*" menyatakan bahwa *coping* yang menunjukkan hasil yang positif adalah *coping* yang dapat mendukung diri individu dalam mengurangi rasa kecemasan pada dirinya dan juga berpengaruh terhadap bagaimana individu mengatasi masalah yang dialaminya. Sehingga untuk menghadapi masalah tersebut diperlukanlah suatu *coping style* yang mengarah kepada *coping* adaptif atau *coping* yang membantu fungsi integritas diri individu itu sendiri<sup>8</sup>. Sejalan dengan penelitian Irina Roncagila dengan judul "*Coping Styles: A Better Understanding of Stress and Anxiety in Individuals With Autism Spectrum Conditions Through Sport and Exercise Models*" menyatakan bahwa *coping style* bertujuan untuk menantang asumsi persepsi individu tentang stresor tertentu melalui evaluasi ulang kognitif. Di mana pemikiran yang mendapat tantangan dan melalui penilaian ulang akan dibangun kembali dalam kerangka yang lebih positif. Proses ini sering digunakan dalam terapi perilaku kognitif (CBT) yang cenderung menggunakan berbagai *coping style* yang sesuai dengan penyebab stres dan konteksnya<sup>9</sup>. Lazarus dan Folkman juga menyatakan bahwa *strategi coping* dan *coping style* merupakan suatu kesinambungan satu sama lain dalam pengaplikasian *coping* dalam kehidupan

---

<sup>8</sup> Richard S. Lazarus dan Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, 11 ed. (New York: Springer Publishing Company, 1984), 120–30.

<sup>9</sup> Irina Roncagila, "Style Coping: A Better Understanding of Stress and Anxiety in Individualis With Autism Spectrum Conditions Through Sport and Exercise Models," *Psychological Thought*, Vol. 7, No. 2 (2014), 137.

sehari-hari. Meski dari bahasa dan pengertian terdapat perbedaan satu sama lain bahwa *strategi coping* tersendiri diartikan sebagai suatu rencana yang dilakukan individu agar dapat mengatasi dan menyelesaikan masalah yang dialaminya. Sedangkan *coping style* merupakan gaya atau tindakan seseorang dalam melakukan *coping* pada tuntutan dan permasalahan pada dirinya yang mengacu pada suatu cara yang lebih disukai individu di dalam menggunakan sumber *coping* yang ada pada dirinya<sup>10</sup>.

Guna memperdalam fakta yang telah dijelaskan, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan melakukan wawancara pada 6 orang mahasiswa/i Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin yang sedang melakukan penyusunan tugas skripsi. Hasil data yang diperoleh menyatakan bahwa mahasiswa pada saat melakukan penyusunan skripsi ada terdapat kesulitan dalam penyusunan skripsi seperti halnya kesulitan dalam mencari literatur yang sesuai dengan penelitian, malas melakukan revisi skripsi, sulitnya dalam merangkai kata dalam sebuah kalimat pada penulisan skripsi, adanya pemikiran dan rasa takut atas komentar yang diberikan oleh dosen pembimbing di dalam penulisan skripsi, sulit dalam mencari dan menemukan sampel penelitian yang sesuai di dalam kriteria sampel penelitian, serta adanya rasa suka menunda-nunda di dalam penulisan skripsi.

Kemudian dari hasil wawancara yang didapat pada 6 orang mahasiswa/i yang sedang melakukan penyusunan skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari, yaitu dengan hasil wawancara dengan mahasiswa A yang

---

<sup>10</sup> Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*, 121–26.

menyatakan bahwa dirinya mempunyai kesulitan di dalam mengerjakan skripsinya. Di dalam kesulitan mahasiswa A alami yaitu, sulitnya dalam mencari referensi, sulitnya menentukan kalimat di dalam penulisan skripsinya, serta merasa ketidak sesuaian hasil bimbingan pada penulisan skripsinya. Di dalam hasil wawancara juga mahasiswa A mengatakan ketika masalah-masalah tersebut terjadi pada dirinya, dia akan melakukan salah satu kegiatan yang membuat dirinya merasa rileks ketika melanjutkan untuk mengerjakan skripsi, yaitu mengambil air untuk berwudhu dan sholat Sunnah 2 rakaat setelah itu istirahat 30 menit untuk menenangkan sejenak pemikirannya. Hal tersebut dia lakukan agar konsentrasinya di dalam penulisan skripsi kembali penuh dan juga dapat menstabilkan emosionalnya di dalam mengerjakan skripsi.

Kemudian untuk hasil wawancara yang dilakukan pada mahasiswa B, dia menyatakan keluhan di dalam penulisan skripsinya, disebabkan dirinya merasa pada penulisan skripsi yang ditulis selalu disalahkan ketika melakukan bimbingan. Sehingga membuat dirinya merasa kecewa dengan hasil bimbingan yang dia lakukan. Dari keluhan mahasiswa B, dia juga berkata bahwa dia merasa sangat terbebani di dalam penulisannya, serta juga dia merasa bingung harus melakukan hal seperti apa agar dapat mengatasi hal tersebut.

Berbeda dengan hasil wawancara mahasiswa C yang diawal penulisannya dia mempunyai masalah dengan hasil bimbingan yang dia lakukan, seperti halnya kesulitan di dalam menentukan permasalahan yang

akan dikaji pada penelitiannya dan kesulitan melakukan bimbingan skripsi. Sehingga dari hal tersebut dia melakukan suatu cara yang dapat mengatasi masalah-masalah yang ada di dalam penulisannya, seperti dia akan mencari referensi yang berhubungan dengan judul, jika tidak menemukan maka dia akan bertanya kepada orang lain untuk menambah wawasannya di dalam penulisan skripsi, dari hal tersebutlah yang membantu mahasiswa C dalam mengatasi dan menyelesaikan permasalahannya dalam melakukan penyusunan skripsi.

Selanjutnya pada hasil wawancara mahasiswa D yang mengungkapkan bahwa, dia mengalami merasa tertekan di dalam melakukan penyusunan skripsinya, dikarenakan adanya rasa kurang teliti pada pengerjaan skripsinya. Sehingga hal tersebut membuat diinya mendapatkan revisi yang berulang-ulang. Selain dari itu juga mahasiswa D juga memiliki kebiasaan suka menunda-nunda dan malas untuk memperbaiki revisi skripsinya. Mahasiswa C terbut mengatakan, bahwa hal terbut dikarenakan sulitnya dirinya merumuskan kalimat di dalam penulisan skripsinya. Sehingga dari hal tersebutlah membuat mahasiswa D merasa tertekan dan malas untuk melanjutkan penyusunannya.

Kemudian hasil wawancara yang diperoleh dari mahasiswa E, yang mengungkapkan bahwa dia sulit untuk berkonsultasi dengan dosen disebabkan adanya rasa canggung pada saat berbicara dengan dosen pembimbing. Hal tersebutlah membuat mahasiswa E sering menunda-nunda penulisan skripsi karena memiliki rasa canggung pada dirinya ketika berbicara. Sehingga dia

merasa bahwa hal tersebut yang menjadi beban baginya di dalam melakukan penulisan skripsi, karena memiliki kelemahan dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing skripsinya. Sehingga dia sering menulis skripsi sampai banyak dan dikumpulkannya tanpa melakukan konsultasi dengan dosen, sehingga ketika melakukan konsultasi memperoleh hasil penulisan dengan catatan banyak kalimat yang kurang tepat dan salah dalam tulisannya.

Sama halnya dengan mahasiswa F mengatakan sulit mencari buku referensi, oleh sebab itu ia merasa tertekan harus bagaimana ia mendapatkan buku yang disarankan oleh dosen pembimbing. Mahasiswa F juga mempunyai kebiasaan buruk yaitu suka menunda-nunda mengerjakan skripsinya. Mahasiswa F mengatakan, bahwa motivasi dalam mengerjakan skripsi sangat redang sehingga rasa malas mengerjakan tugas itu sering terjadi. Dosen pembimbing sudah sering mengingatkan agar skripsinya cepat diselesaikan, tetapi ia malah putus asa karena buku pedoman susah dicari. Maka hal yang dilakukan oleh mahasiswa F saat merasa stres adalah dengan jalan-jalan kesuatu tempat dengan melupakan skripsi sejenak agar ia tidak merasa tertekan lagi.

Beberapa hasil wawancara pada studi pendahuluan peneliti simpulkan bahwa setiap diri individu memiliki *coping style* yang berbeda-beda di dalam hal menghadapi stres akademik pada penyusunan tugas akhir. *Coping style* yang dapat mereka gunakan seperti melakukan aktivitas jalan-jalan, nonton, tiduran, bermain *games*, meminta bantuan orang lain dan lain sebagainya agar mereka tidak terlalu tertekan oleh stres yang mereka alami.

Berdasarkan penjelasan dan studi pendahuluan, dapat peneliti simpulkan bahwa ketika mahasiswa melakukan penyusunan skripsi, mereka akan mengalami keadaan stres akademik, sehingga mereka akan menentukan strategi *coping* dan *coping style* pada dirinya di dalam mengatasi tuntutan dan tekanan yang ada di dalam penyusunan tugas akhir skripsinya. Sehingga melihat pada kondisi masalah yang terjadi dilapangan dan penjelasan penelitian terdahulu, peneliti tertarik dan ingin mengangkat sebuah penelitian untuk mengetahui bagaimana stres akademik yang mereka miliki dan *coping style* seperti apa yang mereka gunakan dalam menghadapi stres akademik yang ada pada dirinya. Maka, oleh sebab itu peneliti membuat tema penelitian dengan dengan judul “*Coping Style* Menghadapi Stres Akademik dalam Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, penulis merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?
2. Bagaimana kecenderungan *coping style* mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?

3. Apakah ada hubungan positif atau negatif pada *coping style* terhadap stres akademik mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir?
4. Apakah ada pengaruh *coping style* terhadap stres akademik mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir?
5. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi *coping style* mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin?

### C. Tujuan Penelitian

Dalam tujuan penelitian ini diharapkan untuk mengetahui:

1. Tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam melakukan penyusunan tugas akhir skripsi.
2. Nilai kecenderungan *coping style* mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir skripsi di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
3. Mengetahui ada atau tidak adanya hubungan *coping style* terhadap stres akademik mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir?
4. Mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh *coping style* terhadap stres akademik mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir.
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping style* mahasiswa di Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin dalam melakukan penyusunan tugas akhir skripsi.

#### D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam pendidikan baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta menambah khasanah bagi dunia pendidikan khususnya Ilmu Psikologi tentang *style coping* dan stres akademik pada mahasiswa penyusunan tugas akhir skripsi. Peneliti juga berharap dengan penelitian ini bisa menjadi bahan pengembangan literatur, khususnya perpustakaan yang mejadi pusat sumber belajar dan informasi kepada pemustaka serta bisa memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas pembelajaran terutama dalam penyelesaian karya tulis ilmiah.

##### 2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian ini, di antaranya:

- a. Sebagai masukan dan bahan pertimbangan mahasiswa dalam mengatasi stres akademik yang alami setiap mahasiswa dalam melakukan penyusunan tugas akhir skripsi.
- b. Agar dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa dalam perkembangan ilmu psikologi khusunya dalam *coping style* dan stres akademik mahasiswa dalam melakukan penyusunan tugas akhir skripsi.

- c. Dapat dijadikan data pendahuluan mengenai gambaran *stress* dan *coping style* mahasiswa dalam menyusun tugas akhir sehingga dapat menjadi rujukan penyusunan penanganan psikologi stres akademik pada mahasiswa.

### **E. Defenisi Operasional**

Untuk menghindari kekeliruan dan kesalahpahaman dalam penelitian yang dikehendaki pada penelitian ini, penulis berusaha membuat defenisi operasional sebagai berikut:

1. Stres akademik yang dimaksud pada penelitian ini adalah stres yang berhubungan dengan kegiatan individu disebuah perguruan tinggi, yang mengacu pada tuntutan dan tekanan mahasiswa dalam melakukan penyusunan tugas akhir skripsi. Sehingga dari tuntutan dan tekanan tersebut mengakibatkan terjadinya distorsi (penyimpangan) pada pemikiran individu itu sendiri, serta mempengaruhi fisik, emosi, dan tingkah laku dalam kegiatan sehari-harinya. Berdasarkan pada acuan teori Gadzella dan Masten<sup>11</sup> secara garis besarnya pada penelitian ini akan membahas dua aspek dalam ruang lingkup stres akademik, yaitu tentang bagaimana persepsi seseorang terhadap stresor akademik serta reaksi mereka terhadap stres akademik. Dari kedua aspek tersebut peneliti juga memberikan penjelasan bahwa dari aspek-aspeknya memiliki kategori

---

<sup>11</sup> Bernedette M. Gadzella dan William G. Masten, "An Analysis of The Categorise in The Student-Life Stress Inventory," *American Journal of Psychological Research*, Vol.1, No. 1, 5 Januari 2005, 1–10.

tertentu, yaitu aspek persepsi: frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri. Sedangkan aspek reaksi: reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, dan penilaian kognitif. Kemudian untuk alat ukur yang digunakan pada stres akademik dipenciltian, yaitu alat ukur yang diadaptasi dari alat ukur yang dibuat oleh Gadzella, yaitu alat ukur *Student-Life Stress Inventory (SSI)* dengan menggunakan model skala *likert* pada penelitian ini.

2. *Coping Style* yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu gaya atau tindakan seseorang dalam melakukan sebuah *coping* pada tuntutan atau tekanan pada yang dirinya. *Coping style* tersendiri mengacu pada cara-cara yang lebih disukai seseorang dalam menggunakan sumber *coping* yang dimiliki. Dalam ruang lingkup yang dikaji pada pembahasan *coping style* dipenelitian ini mengacu pada teori yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman<sup>12</sup>. Dari teori tersebut peneliti mengembangkan dan berpendapat bahwa batasan kajian *coping style* terdapat dalam tiga aspek dipembahasanya, yaitu aspek *behavioral*, aspek *cognitive*, dan aspek *motivation*. Dari ketiga aspek tersebut, peneliti membuat suatu alat ukur dengan menggunakan model skala *likert* dan mengacu pada teori yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman.

---

<sup>12</sup> Lazarus dan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping*.

## F. Penelitian Terdahulu

Sebelumnya ada penelitian yang mirip dengan penelitian ini, judul ataupun variabelnya. Penelitian sebelumnya dijadikan sumber rujukan untuk melengkapi atau menyempurnakan sisi-sisi yang kurang dari penelitian ini, diantara penelitian tersebut yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan Indrawati dengan judul “Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar”. Memiliki tujuan penelitian untuk mengetahui gambaran stres mahasiswa pada tingkat akhir di dalam melakukan penyusunan tugas akhir skripsi. Di dalam kesimpulan hasil penelitian menyatakan, bahwa adanya stres yang dimunculkan dari penyusunan tugas akhir skripsi dengan hasil adanya gejala fisik dengan kecenderungan kategori pada tingkat ringan atau rendah dengan nilai sebesar 88,9%, kemudian pada gejala psikologis dengan kecenderungan kategorisasinya pada tingkat ringan atau rendah sebesar 85,2%, dan untuk gejala perilaku dengan kategori berada pada tingkat ringan atau rendah dengan nilai sebesar 96,6%<sup>13</sup>.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Kedek Bayu Dwipratama dengan judul “Hubungan Mekanisme *Coping* dengan Tingkat Stres Mahasiswa Selama Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa STIKES Ngedu Waluyo Ungaran”. memiliki tujuan penelitian untuk mengetahui adanya hubungan pada mekanisme *coping* dengan tingkat stres mahasiswa selama mengerjakan

---

<sup>13</sup> Indrawati, “Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makasar,” 46–56.

skripsi. Dalam hasil kesimpulan penelitian yang di dapat dengan jumlah sampel sebanyak 77 responden dengan menunjukkan hasil adanya hubungan korelasi sebesar  $r = 0,509$  dengan makna bahwa hubungan kedua variabel dalam penelitian ini memiliki kategori kuat yang mengarah kepada coping positif pada mekanisme *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa STIKES Ngedu Waluyo Ungaran<sup>14</sup>.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Yaswinto dengan judul "Perbedaan *Coping* Stres Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung dalam Menyusun Skripsi". Memiliki tujuan penelitian mengetahui perbedaan tingkat stres dan *coping* mahasiswa di dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Di dalam hasil kesimpulan pada penelitian ini menyatakan, bahwa adanya taraf signifikansi pada hasil penelitian yang lebih besar dari pada  $\alpha = 0,05$  dengan nilai  $0.094 > 0.05$ . Hal tersebut bermakna bahwa adanya perbedaan stres dan *coping* pada mahasiswa yang sedang melakukan penyusunan tugas akhir skripsi.<sup>15</sup>
4. Penelitian yang dilakukan oleh Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto dengan judul "Stres pada mahasiswa penulis skripsi (studi kasus pada salah satu mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma)". Di dalam tujuan penelitian ingin mengetahui

---

<sup>14</sup> Kadek Bayu Dwipermana, "Hubungan Mekanisme *Coping* dengan Tingkat Stres Mahasiswa Selama Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa STIKES Ngedu Waluyo Ungaran," *Skripsi*, (Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngedu Waluyo Ungaran, 2016),1-15.

<sup>15</sup> Yaswinto, "Perbedaan *Coping Stress* Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Tulungagung dalam Menyusun Skripsi," *Skripsi* (Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwa, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Tulungagung, 2015), 70–74.

gambaran stress yang dialami salah satu mahasiswa sedang mengerjakan skripsi. Kesimpulan hasil yang diperoleh pada penelitian ini menunjukan bahwa ketika mahasiswa mengalami stres pada penulisan skripsi yang menjadi faktor penyebab stres yaitu faktor internal dan eksternal. Di dalam internal meliputi adanya kemampuan atau kecerdasan seseorang dalam menghadapi masalah yang ada, sedangkan pada faktor eksternal meliputi tuntutan akademik yang terjadi pada mahasiswa, tekanan dari orang tua dan orang disekitar, serta keadaan ekonomi yang kurang stabil atau menurun<sup>16</sup>.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Pangustik dengan judul “Perbedaan Strategi *Coping* Terhadap *Stressor* Menghadapi Ujian Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung”. Dari hasil penelitiannya menunjukkan bahwa *coping* yang terjadi pada mahasiswa dalam menghadapi stresor pada ujian skripsi lebih cenderung menggunakan *poblem focused coping* atau koping yang berfokus pada sumber permasalahan di dalam menghadapi ujian skripsi dengan persentase sebesar 90%, sedangkan untuk *emosional focused coping* atau koping yang berfokus terhadap kestabilan emosi dalam menghadapi ujian skripsi memiliki persentase sebesar 10%. Hal tersebut menyatakan bahwa di dalam menghadapi uji skripsi mahasiswa lebih cenderung menggunakan *poblem focused coping*<sup>17</sup>.

---

<sup>16</sup> Broto, “Stres pada mahasiswa penulis skripsi (studi kasus pada salah satu mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma),” 1–2.

<sup>17</sup> Dwi Pangestutik, “Perbedaan Strategi Coping Terhadap Stressor Menghadapi Ujian Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung,” *Skripsi* (Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, UIN Raden Intan Lampung, 2018), 91.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Widya Ningrum dengan judul “Hubungan antara Optimisme dan *Coping* Stres pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang Sedang Menyusun Skripsi”. Penelitian ini memiliki tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara optimisme dan *coping* stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Di dalam hasil penelitiannya menyatakan bahwa adanya hubungan korelasi dengan nilai  $r$  0,987 yang bermakna adanya hubungan yang tinggi antara optimism dengan *coping*. Hal tersebut bermakna jika optimisme yang ada pada mahasiswa itu tinggi menyelesaikan penyusunan tugas akhir maka *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa dalam penyusunan tugas akhir juga akan tinggi.<sup>18</sup>

Persamaan dan perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan penelitian terdahulu adalah:

1. Subjek atau sampel pada penelitian menggunakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan penyusunan skripsi, meski terdapat perbedaan tempat dan waktu penelitiannya saja.
2. Terdapat perbedaan kajian variabel terikat (*variable independen*) dengan penelitian terdahulu, yaitu *coping style* yang menjadi fokus variabel terikat (*variable independen*) pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti.
3. Penetapan metode penelitian yang dilakukan oleh peneliti serta analisis data yang dilakukan.

---

<sup>18</sup> Dwi Widya Ningrum, “Hubungan antara Optimisme dan Coping Stres pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul yang Sedang Menyusun Skripsi,” *Jurnal Psikologi*, Vol. 9, No. 1, Juni 2011, 41–47.

## **G. Sistematika Penulisan**

Di dalam sistematika penulisan ini, peneliti membuat penjelasan sistematika yang bertujuan untuk pembaca atau peneliti selanjutnya agar dapat memahami proses dan alur dalam penulisan skripsi yang dilakukan peneliti. Oleh sebab itu, peneliti mencoba membuat penjelasan sistematika penulisan ini dengan membaginya menjadi 3 bagian, yaitu sebagai berikut:

1. Bagian pertama, yaitu bagian awal yang terdiri ada didalam penulisan skripsi seperti halaman sampul depan, halan judul skripsi, halaman surat pernyataan keaslian skripsi, halaman persetujuan dan seterusnya sampai dengan daftar isi, daftar gambar dan daftar tabel.
2. Bagian kedua merupakan komponen pokok dalam penelitian yang terdiri dari bab, sub bab dan penjelasan dari sub bab pada penelitian. Pada bagian ini peneliti menulis seperti rumusan masalah penelitian, teori yang sesuai dengan kajian penelitian, metode penelitian, pembahasan penelitian, dan kesimpulan dari hasil yang diperoleh peneliti ketika melakukan sebuah penelitian.
3. Bagian terakhir, merupakan bagian yang menjadi penunjang dalam penulisan skripsi seperti halnya daftar pustaka skripsi, lampiran skripsi, serta riwayat hidup.