

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kewajiban mahasiswa sebagai penuntut ilmu tentu tidak akan pernah lepas dari aktifitas belajar yang ada di bangku perkuliahan, baik itu penugasan, ujian hingga pembuatan skripsi yang menjadi syarat ketentuan lulus sebelum mendapat gelar sarjana. Proses dalam perkuliahan hingga mendapat gelar sarjana pun dipenuhi lika-liku yang berbeda bagi tiap individu yang menjalanannya. Contohnya saja program studi yang dirasa tidak sesuai dengan kemampuan diri, penugasan materi yang kurang dipahami, sulitnya proses revisi, hingga merasakan jenuh atau burn out saat mengerjakan tugas akhir (skripsi).

Mahasiswa tingkat akhir juga memiliki tuntutan yang jauh lebih besar dibanding saat menjadi mahasiswa pada tingkat awal maupun pertengahan. Seperti keinginan mendapat nilai cumlaude, ingin lulus dalam kurun waktu 3,5 tahun, serta memikirkan strategi agar penelitiannya cepat terselesaikan dengan tenggat waktu sesuai dengan yang direncanakan. Susahnya pengerjaan tugas akhir (skripsi) tak jarang memicu rasa stres bagi kebanyakan mahasiswa, tetapi betapapun sulitnya pengerjaan skripsi tersebut tetap akan terlewati diiringi dengan ikhtiar, rasa rajin dan meminta kemudahan serta kelancaran dengan yang maha kuasa.¹

¹ Sri Devi Angreani, “*Coping Stres Siswa Kelas 3 Di MTSN Pinrang Selama Pembelajaran Daring*”, Institut Agama Islam Negeri Parepare, 2023, 13.

Ujian yang diberikan Allah bisa berupa apapun termasuk dalam pengerjaan skripsi yang bisa saja di tengah proses tersebut akan mengalami kendala, yang perlu diingat ialah ujian tersebut akan membuat individu menjadi lebih baik. Ditambah lagi pasca pengerjaan skripsi, individu akan merasa memiliki tanggung jawab atas ilmu yang telah dimiliki dan diembannya. *Coping stres* adalah upaya seseorang untuk menghadapi dan mengatasi stres sendiri. *Coping stres* adalah upaya seseorang untuk berpikir dan bertindak dalam menanggapi situasi stres dan dianggap mendorong batas mereka.

Stres muncul karena adanya tekanan yang dirasa melebihi batas kemampuan diri individu tersebut. Stres juga merupakan bentuk kejenuhan dan ketidakmampuan atas suatu masalah yang dihadapi. Faktor penyebab stres pada mahasiswa tingkat akhir terbagi menjadi 2, yakni faktor dalam diri dan luar diri sang mahasiswa. Faktor dalam diri dapat berupa kemampuan mahasiswa itu sendiri, sedangkan faktor eksternal berupa tuntutan yang diterima mahasiswa seperti dari kampus, keluarga, maupun finansial.

Ketika stres melebihi batas yang mampu ditampung individu tentu akan menimbulkan efek yang negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif secara kognitif antara lain sulit berkonsentrasi, tidak maksimal dalam mengingat pelajaran. Adapun dampak negatif secara emosional antara lain motivasi diri yang rendah, rasa cemas yang berlebihan, sedih, marah, dan frustrasi. Melihat dari bahayanya dampak stres, maka masing-masing mahasiswa harus memiliki strategi yang baik dan tepat. Anjuran Allah Swt tentang menghindari dan mengelola stres sangat jelas sebagaimana yang telah digariskan dalam surat Ali-Imron ayat 139:

وَلَّ هُنَا وَلَّ تَحْزُنُوا وَأَنْتُمْ الْعُلُونِ إِنَّ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Berdasarkan ayat diatas Surah Ali 'Imran ayat ke-139., individu hendaknya tidak berlarut dalam sebuah kesedihan dan tidak mudah putus asa ketika menghadapi kesulitan. Individu hendaknya menyiapkan sikap dan perilaku dalam mengelola stres agar mampu menangkal dampak buruk akibat stres.

Di fase dewasa awal merupakan fase transisi dari remaja menuju dewasa. fase transisi ini berpotensi menyebabkan stress akibat adanya perubahan yang mengharuskan individu untuk beradaptasi. Fase mahasiswa merupakan fase yang berpotensi menyebabkan stres akibat dari tingginya tekanan akademik maupun tekanan sosial. Beban akademik yang tinggi, ujian yang lebih susah, jadwal yang lebih padat, ekspektasi yang meningkat dari orang tua, dan pola mengajar dosen yang berbeda dari SMA merupakan hal-hal yang dapat menimbulkan stres pada mahasiswa. Stres yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan beragam dampak negatif, salah satunya adalah perubahan pada perilaku makan.

Stres di bidang akademik muncul ketika harapan untuk pencapaian prestasi akademik meningkat, baik dari orangtua, guru ataupun teman sebaya. Tuntutan yang tinggi itu seringkali menjadi pemicu munculnya stres pada peserta didik, khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar. Bagi mahasiswa yang tidak memiliki kesiapan dalam menyelesaikan masalah membuat mahasiswa tertekan dan dibayangi dengan permasalahan yang semakin bertambah. Ada beberapa faktor penyebab stres pada mahasiswa yaitu

tuntutan akademik yang dinilai terlampau berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan.

Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) Universitas Islam Negeri (UIN) Antasari Banjarmasin merupakan salah satu fakultas yang memiliki mahasiswa dengan latar belakang, potensi, dan beban akademik yang beragam. Tugas-tugas kuliah yang menumpuk, tuntutan pencapaian akademik, tekanan dari dosen dan orang tua, serta pengelolaan waktu yang tidak efektif merupakan sebagian dari faktor-faktor yang dapat memicu stres akademik pada mahasiswa. Dalam menghadapi kondisi tersebut, mahasiswa tentu memiliki cara yang berbeda-beda dalam menyikapi dan mengelola stres.

Cara atau strategi yang digunakan untuk mengatasi stres dikenal dengan istilah coping stress. Strategi coping dapat dibedakan menjadi dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* (berfokus pada penyelesaian masalah) dan *emotion-focused coping* (berfokus pada pengelolaan emosi). Pemilihan strategi coping yang tepat sangat menentukan efektivitas mahasiswa dalam mengatasi problema akademik yang mereka hadapi.

Penelitian mengenai strategi coping stres penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa FTK UIN Antasari mengelola tekanan akademik mereka. Dengan memahami strategi coping yang dominan digunakan serta faktor-faktor yang memengaruhinya, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program bimbingan dan konseling, serta peningkatan kualitas layanan kemahasiswaan dalam menciptakan lingkungan

akademik yang sehat dan suportif. Oleh karena itu, penelitian ini akan berfokus pada “Strategi *Coping Stres* dalam Mengatasi Problema Akademik Mahasiswa FTK Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin” guna mengetahui sejauh mana mahasiswa mampu mengelola stres yang mereka alami serta strategi coping apa yang paling sering digunakan dalam konteks akademik.

B. Definisi Operasional

Untuk menjaga agar tidak terjadi salah pengertian dalam memahami judul skripsi ini” STRATEGI *COPING STRES* DALAM MENGATASI PROBLEMA AKADEMIK MAHASISWA FTK UNIVERSTAS ISLAM NEGERI ANTASARI BANJARMASIN”, maka perlu adanya penjelasan atau pengertian dari beberapa istilah yang di gunakan dalam judul, yaitu:

1. Strategi adalah proses dari seseorang untuk membuat rencana yang mempunyai guna untuk membantu memfokuskan diri serta membantu mencapai hasil yang telah diharapkan.
2. *Coping Stress* dalam penelitian ini merujuk pada upaya yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) UIN Antasari Banjarmasin untuk mengatasi tekanan akademik yang mereka hadapi.
3. Problema Akademik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai berbagai kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik, seperti tugas kuliah, ujian, tekanan waktu, dan kesulitan dalam memahami materi perkuliahan.

4. Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang mengambil kuliah di UIN Antasari Banjarmasin Jurusan Pendidikan Agama Islam, semester 6-8.

C. Fokus Penelitian

Strategi coping stress dalam mengatasi problema akademik mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin.

D. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui strategi coping stress dalam mengatasi problema akademik mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin.

E. Signifikansi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan nantinya akan memberikan berbagai manfaat diantaranya sebagai berikut.

1. Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori pendidikan agama Islam, khususnya dalam mengatasi stress pada mahasiswa. Temuan penelitian ini dapat memperkaya literatur tentang strategi coping stress pada mahasiswa.

2. Praktis

- a. Bagi Lembaga Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan untuk dapat mengurangi tingkat stres mahasiswa dan sebagai

bahan rujukan serta pertimbangan bagi pihak kampus yang berkaitan dengan judul untuk meningkatkan kualitas pendidikan.

- b. Bagi Pendidik Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan dan panduan praktis kepada dosen mengenai tekanan akademik yang dihadapi mahasiswa dan bagaimana membantu mereka mengembangkan strategi coping yang tepat.
- c. Bagi Mahasiswa Hasil penelitian ini diharapkan dapat Memberikan pemahaman tentang strategi coping stres yang efektif dalam menghadapi problema akademik dan membantu mahasiswa dalam mengenali strategi coping yang lebih adaptif untuk mengurangi dampak negatif stres akademik.
- d. Bagi Penulis Manfaat bagi penulis yaitu dapat menambah wawasan dan pengetahuan terkait dengan judul penelitian.

F. Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu yang terkait dengan tema penelitian sebagai berikut:

1. Penelitian skripsi Nur Aliyah Fakultas Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare, tahun 2018 dengan judul “Penerapan Strategi Coping dalam Mengatasi Stres pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare” Hasil penelitian ini menemukan bahwa stres dapat terjadi karena mahasiswa mengalami kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi seperti kesulitan mencari literatur, kesulitan merevisi skripsi, kesulitan menganalisis data, kesulitan bertemu

dosen pembimbing untuk melakukan konsultasi dan kesulitan finansial untuk membiayai hambatan dan menyebabkan stress.² Adapun persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang coping stress pada mahasiswa, sedangkan perbedaannya adalah peneliti sebelumnya lebih banyak menyoroti tentang problematika pada mahasiswa dakwah, sedangkan penelitian yang akan peneliti teliti adalah bagaimana problematika pada mahasiswa tarbiyah yang banyak bergelut dalam bidang pendidikan.

2. Penelitian skripsi Nur Alifiyanti Ntune Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin Masakasar, tahun 2023 dengan judul “Gambaran Tingkat Stres dan Strategi Koping Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin” Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres sangat berat berjumlah 139 orang atau sebesar (39,7%) dan mayoritas mahasiswa menggunakan koping adaptif berjumlah 198 atau sebesar (56.6%).³ Adapun persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti tentang coping stress pada mahasiswa, sedangkan perbedaannya adalah peneliti sebelumnya lebih banyak menyoroti tentang problematika pada mahasiswa Keperawatan secara kuantitatif, sedangkan penelitian yang akan peneliti teliti adalah bagaimana problematika pada mahasiswa tarbiyah yang banyak bergelut dalam bidang pendidikan secara kualitatif.

² Nur Aliyah, “Penerapan Strategi *Coping* dalam Mengatasi Stres pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Parepare” Skripsi (Dakwah dan Komunikasi, IAIN Parepare, 2018).

³ Nur Alifiyanti Ntune, “Gambaran Tingkat Stres dan Strategi Koping Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin”, Skripsi (Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin Makasar, 2023).

3. Penelitian jurnal oleh Made Saihu., dkk, tahun 2021 dengan judul “Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Penulisan Skripsi” Hasil penelitian menunjukkan problematika yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah antara bahagia dengan stres. Di satu sisi mereka merasa bahagia karena sudah mencapai puncak akhir dari aktivitas untuk memperoleh gelar sarjana, akan selesai kuliah, wisuda dan dapat mencari pekerjaan setelah sarjana. Di sisi yang lain merasa stres, seperti merasa terbebani, bingung, khawatir, takut, tidak percaya diri, kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, adanya perasaan bersalah, terasa khawatir, gugup, perasaan sangat menegangkan, panik, gelisah, merasa tidak karuan, timbul perasaan takut dan resah, tertekan, malu dan terkadang sedih, terasa penat, capek, galau, jenuh, bosan dan merasa pikiran jadi buntu. Perasaan-perasaan tersebut disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Dalam coping stress mahasiswa strategi yang terfokus pada ranah emosional dan tidak banyak menggunakan coping yang terfokus pada masalah. Sebuah strategi yang dirasa ampuh untuk mahasiswa dalam menulis skripsi sehingga skripsi tidak menjadi sebuah hal yang menakutkan.⁴

G. Sistematika Penulisan

⁴ Made Saihu., dkk., “Strategi Coping Stress Mahasiswa dalam Penulisan Skripsi”, *Jurnal Islamic*

Sistematika penulisan ini disusun untuk memberikan arahan dalam penyusunan laporan penelitian. Berikut ini adalah sistematika penulisan laporan yang disusun, diantaranya sebagai berikut.

Bab I Pendahuluan, pada bab I ini peneliti akan memaparkan beberapa hal seperti, uraian latar belakang, definisi operasional, fokus penelitian, tujuan penelitian, signifikansi penelitian, penelitian terdahulu yang relevan, dan sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori, dikajian teori ini peneliti menguraikan beberapa teori yang akan membantu peneliti untuk memecahkan masalah dalam permasalahan yang diangkat dalam skripsi berjudul “Strategi Coping Stress Dalam Mengatasi Problema Akademik Mahasiswa FTK UIN Antasari Banjarmasin”.

Bab III Metode Penelitian, selanjutnya di bab III ini peneliti akan menjelaskan jenis dan pendekatan penelitian yang digunakan, subjek dan objek penelitian, penyajian data dan sumber data, teknik pengolahan data, reduksi data, penyajian data, penarik kesimpulan dan verifikasi, analisis data, teknik validasi dan keabsahan data.

Bab IV Laporan Hasil Penelitian, meliputi penjelasan mengenai gambaran umum tentang lokasi yang akan dijadikan tempat penelitian, penyajian data dan analisis data (pembahasan hasil penelitian).

Bab V Penutup, berisikan tentang simpulan dan saran.