

**STRATEGI *COPING STRESS* PADA MAHASISWA YANG
MENERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN
KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1 (S1)**

Oleh:

**Ashwatul Ulum
NIM 18102020062**

Pembimbing:

**Sudharno Dwi Yuwono, M. Pd
NIP. 19890520 201903 1 009**

**PROGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2023

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-223/Un.02/DD/PP.00.9/01/2023

Tugas Akhir dengan judul : STRATEGI COPING STRESS PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : ASHWATUL ULUM
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020062
Telah diujikan pada : Jumat, 20 Januari 2023
Nilai ujian Tugas Akhir : A

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sudharno Dwi Yuwono, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 63d732715417d



Penguji I

Slamet, S.Ag, M.Si
SIGNED

Valid ID: 63d70f956b9d1



Penguji II

Nur Fitriyani Hardi, M.Psi.
SIGNED

Valid ID: 63d4ac3601dd3



Yogyakarta, 20 Januari 2023
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.
SIGNED

Valid ID: 63d734a20a0f2

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto, Telp. (0274) 515856,
Yogyakarta 55281, E-mail: fd@uin-suka.ac.id

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.,

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Ashwatul Ulum
NIM : 18102020062
Judul Skripsi : Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Telah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Prodi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Mengetahui,
Ketua Prodi BKI

Slamet, S. Ag. M. Si
NIP. 19691214199803 1 002

Yogyakarta, 16 Januari 2023

Dosen Pembimbing

Sudharno Dwi Yuwono, M. Pd
NIP. 19890520 201903 1 009

HALAMAN KEASLIAN SKRIPSI

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ashwatul Ulum
NIM : 18102020062
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarisme dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penyusun siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 16 Januari 2023

Vera Menyatakan,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA



Ashwatul Ulum
NIM. 18102020062

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orangtua penulis, Bapak Rokhani Abdul Sufyan dan Ibu Siti Sukatmi yang senantiasa mendoakan dan selalu mendukung penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.



MOTTO

كُلُّ شَيْءٍ مُّيَسَّرٌ لِّمَا خُلِقَ لَهُ

Segala sesuatu akan dimudahkan bagi apa yang memang diciptakan untuknya

Yaya Baabud¹



¹ Syarifah Robi'ah Adawiyah Al Iman Bulus Purworejo

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, yang memberikan segala nikmat cinta di muka bumi, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi yang penuh perjuangan dengan judul “Strategi *Coping Stress* pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.”

Sholawat beserta salam selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW yang kelak memberikan syafa’at di hari akhir. Penulis menyadari bahwa selama proses penyusunan skripsi ini tentu banyak pihak yang telah membantu dan bekerjasama dalam bentuk dukungan, informasi, kritik dan saran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik walaupun jauh dari kata sempurna. Maka dari itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, M.A. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M. Pd selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak Slamet, S.Ag., M.Si., selaku ketua Progam Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Bapak A. Said Hasan Basri, S. Psi., M. Si, selaku Dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan pengarahan selama menempuh jenjang perkuliahan di Progam Studi Bimbingan dan Konseling Islam.

5. Bapak Sudharno Dwi Yuwono, M. Pd. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberi pengarahan, motivasi, kritikan serta waktu dan kesabaran dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik.
6. Dosen penguji skripsi Bapak Slamet, S.Ag., M.Si dan Ibu Nur Fitriyani Hardi, M.Psi yang telah membimbing, memberi saran dan masukan kepada penulis dalam pembuatan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama menempuh pendidikan di perkuliahan ini.
8. Kedua orangtua penulis Bapak Rokhani Abdul Sufyan dan Ibu Siti Sukatmi, adik-adik penulis serta keluarga besar penulis yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang selalu memberikan dorongan serta dukungan motivasi dan do'a kepada penulis.
9. Sahabat penulis Alfina Nur Istiqomah yang selalu membantu penulis selama berjalannya perkuliahan, tidak pernah bosan untuk mendengarkan keluh kesah penulis dan sudah menjadi orang yang selalu ada saat senang maupun susah.
10. Teman-teman penulis Nurul, Mella, Asyfa, Ulfi, Revina, Naya, Rahma laili, Fika, Pungki yang sudah membantu penulis dari awal maba hingga akhir semester ini dan selalu menyemangati dan memberikan motivasi kepada penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
11. Teman KKN 105 Madigondo terutama Riski, Alfat dan Bibah, yang telah memberi *support* dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

12. Ketiga responden penulis yang sudah mau meluangkan waktunya untuk penulis wawancara.
13. Keluarga besar BKI 2018, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan studi di BKI UIN Sunan Kalijaga. Menjadi bagian dari keluarga BKI 18 adalah satu hal yang sangat berkesan. Semoga silaturahmi kita tetap terjalin selamanya.
14. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini yang tidak dapat penulis tuliskan satu persatu. Semoga kebaikan yang telah diberikan dibalas oleh Allah SWT.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan di masa yang akan datang. Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat untuk berbagai pihak.

Yogyakarta, 16 Januari 2023

Penulis,

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Ashwatul ulum
18102020062

ABSTRAK

Ashwatul Ulum (18102020062), Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Skripsi merupakan salah satu persyaratan mahasiswa guna memperoleh gelar S-1. Dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa sangat rentan terhadap tekanan-tekanan dari setiap masalah yang dihadapi. Sumber stres yang dialami mahasiswa akhir dapat berasal dari internal maupun eksternal. Pentingnya strategi *coping stress* dalam menghadapi permasalahan saat proses mengerjakan skripsi bertujuan agar mahasiswa dapat beradaptasi dengan kondisi stres dan terhindar dari stres yang berkepanjangan. *Coping stress* digunakan untuk meringankan stresor yang dialami oleh setiap orang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui strategi *coping* yang dilakukan mahasiswa dalam menyusun skripsi khususnya pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian *mixed methode* yang menggabungkan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dengan model *sequential explanatory*. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data skala dan wawancara. Populasi dalam penelitian ini yaitu 408 mahasiswa aktif angkatan 2016, 2017 dan 2018. Pemilihan sampel untuk data kuantitatif dengan teknik *sampling accidental* dengan jumlah sampel 80 orang dan untuk data kualitatif sebanyak 3 orang dengan teknik *puposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 78,8% responden berada pada tingkat stres kategori sedang, 17,5% berada pada kategori stres rendah dan 3,8% berada pada kategori stres tinggi. *Coping stress* yang digunakan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi rata-rata menggunakan *emotion focused coping* dengan data mean sebesar 39, 21. Sedangkan dari hasil wawancara ketiga informan mereka menggunakan coping secara bersamaan baik dari aspek *problem focused coping* atau *emotion focused coping*.

Kata kunci: *Coping Stress*, Mahasiswa, Skripsi

ABSTRACT

Ashwatul Ulum (18102020062), Strategies for Coping Stress in Students Working on Thesis at the Faculty of Da'wah and Communication, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta.

Thesis was one of the requirements for students to obtain a bachelor's degree. In completing the thesis students were very vulnerable to the pressures of every problem they face. Final-year students might feel stress from both internal and external sources. The importance of stress coping strategies in dealing with problems during the process of working on their thesis aimed to enable students to adapt to stressful conditions and avoid prolonged stress. Coping stress was used to relieve the stressors experienced by everyone. The purpose of this study was to find out the coping strategies used by students in compiling their thesis, especially students at the Faculty of Da'wah and Communication at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

This was a mixed-methods study that combined quantitative and qualitative research methods with a sequential explanatory model. Scale data collection techniques and interviews were used in this study. The population in this study were 408 active students in 2016, 2017 and 2018. The sample selection for quantitative data was by accidental sampling technique with a total sample of 80 people and for qualitative data as many as 3 people by purposive sampling technique. The results of this study indicated that 78.8% of respondents were in the moderate stress category, 17.5% were in the low stress category and 3.8% were in the high stress category. Coping stress used by students in doing their thesis was emotion-focused coping with a mean data of 39.21. Meanwhile, from the results of the three informants' interviews, they used coping simultaneously, both from the aspect of problem-focused coping and emotion-focused coping.

Keywords: Stress Coping, Student, Thesis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	x
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR DIAGRAM	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang	1
B.Identifikasi Masalah.....	6
C.Batasan Masalah	6
D.Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
G.Kajian Pustaka	8
H.Kajian Teori	14
1. Tinjauan tentang Stres.....	14

2. Tinjauan tentang <i>Coping Stress</i>	16
3. Tinjauan Tentang Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	26
4. <i>Coping Stress</i> dalam Perspektif Islam.....	28
I. Kerangka Berpikir.....	30
BAB II METODE PENELITIAN.....	32
A. Jenis Penelitian	32
B. Variabel Penelitian.....	34
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	34
D. Teknik Pengumpulan Data.....	36
E. Validasi Data dan Reliabilitas Instrumen	38
F. Analisis data.....	41
BAB III GAMBARAN UMUM	44
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	44
B. Deskripsi Subjek	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	49
A. Hasil Penelitian	49
1. Hasil Analisis Deskriptif.....	49
2. Hasil Analisis Tingkat Stres Responden	51
3. Hasil Analisis <i>Coping Stress</i> Data Kuantitatif	54
4. Hasil Analisis <i>Coping Stress</i> Data Kualitatif	57
B. Pembahasan	59
BAB V PENUTUP	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Skor Jawaban <i>Coping Stress</i>	37
Tabel 2. 2 Skor jawaban skala stres	37
Tabel 2. 3 Blue Print <i>Coping Stress</i>	38
Tabel 4. 1 Detail Responden.....	49
Tabel 4. 2 Frekuensi Berdasarkan Kategori Stres Responden.....	52
Tabel 4. 3 Deskripsi Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Kelamin.....	52
Tabel 4. 4 Frekuensi Kategori Stres Berdasarkan Angkatan	53
Tabel 4. 5 Mean Hipotetik Variabel Coping Stress	54
Tabel 4. 6 Kategorisasi <i>Coping Stress</i>	55
Tabel 4. 7 Mean Hipotetik <i>Coping Stress</i> Berdasarkan Aspek.....	55
Tabel 4. 8 Kategorisasi Aspek Problem Focused Coping	56
Tabel 4. 9 Kategorisasi Aspek Emotion Focused Coping	56
Tabel 4. 11 Hasil analisis data kualitatif.....	57
Tabel 4. 12 Dampak dan Reaksi Stres	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Perceived Stress Scale (PSS-10)	74
Lampiran 2 Skala <i>Coping Stress</i>	75
Lampiran 3 Hasil skoring <i>Coping Stress</i>	77
Lampiran 4 Hasil skoring PSS 10	79
Lampiran 5 Hasil Data Mean dan Standar Deviasi <i>Coping Stress</i>	81
Lampiran 6 Hasil Hipotek Data Mean PFC dan EFC	81
Lampiran 7 Hasil Frekuensi Kategori Stres	81
Lampiran 8 Hasil Frekuensi Kategorisasi <i>Problem Focused Coping</i>	81
Lampiran 9 Hasil Kategorisasi <i>Emotion Focused Coping</i>	82
Lampiran 10 Hasil Kategorisasi <i>Coping</i>	82
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas	82
Lampiran 12 Pedoman Wawancara	83
Lampiran 13 Hasil Koding Narasumber 1	93
Lampiran 14 Hasil Koding Narasumber 2	106
Lampiran 15 Hasil Koding Narasumber 3	123
Lampiran 16 Dokumentasi	125
Lampiran 17 Daftar Riwayat Hidup	126

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. 1 Proses Coping	22
Bagan 1. 2 Kerangka Berpikir	30
Bagan 2. 1 Metode Penelitian Kombinasi Dengan Model Sequential Explanatory ..	33
Bagan 2. 2 Alur Metode Penelitian Kombinasi Dengan Model Sequential Explanatory	34



DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1. 1 Mahasiswa yang Belum Lulus Tahun 2022.....	3
Diagram 4. 1 Responden berdasarkan Jenis kelamin	50
Diagram 4. 2 Responden Berdasarkan Angkatan	51



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan suatu pendidikan yang ditempuh setelah sekolah menengah ke atas (SMA) sederajat. Sistem pembelajaran di perguruan tinggi berbeda dengan SMA. Di SMA semua mata pelajaran sudah ditentukan. Di perguruan tinggi, mahasiswa bebas untuk memilih mata kuliah yang akan diambil disetiap semesternya. Sistem belajar di perguruan tinggi menggunakan Sistem Kredit Semester (SKS). Sistem tersebut merupakan sistem penyelenggaraan pendidikan untuk menyatakan beban studi mahasiswa, beban pengalaman belajar, beban kerja dosen dan beban penyelenggaraan program.² Dalam panduan akademik UIN Sunan Kalijaga 2021 program sarjana (S-1) mempunyai beban studi paling sedikit 144 SKS dan maksimal 160 SKS yang terdiri dari mata kuliah wajib dan pilihan.³ Pada akhir masa studinya mahasiswa diberi tugas untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dan dinyatakan lulus jika sudah menyelesaikan skripsi atau tugas akhir.

Sistem SKS bagi mahasiswa merupakan suatu tantangan tersendiri. Mahasiswa dituntut untuk mengatur mata kuliah yang diambil agar mencapai masa studi yang ideal. Masa studi program sarjana

² *Buku Panduan Akademik Universitas Program Sarjana (S-1) UIN Sunan Kalijaga.* (Yogyakarta: , 2021), hlm. 10.

³ *Ibid*, hlm. 19.

diselenggarakan dalam kurun waktu 8 semester dan maksimal 14 semester. Tantangan tersebut semakin meningkat bagi mahasiswa ketika mulai mengerjakan skripsi. Tantangan dalam mengerjakan skripsi dapat berasal dari dalam diri mahasiswa. Dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa semester akhir perlu mempunyai rasa optimis, semangat yang tinggi dan berperan aktif dalam menyelesaikan masalah baik masalah akademis maupun non-akademis.⁴

Mahasiswa memiliki tantangan di atas, juga memiliki banyak faktor yang mempengaruhi dalam penyelesaian skripsi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Pratiwi dan Roosyanti menunjukkan bahwa faktor penghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh dua faktor antara lain faktor internal dan eksternal. Faktor internal terdiri dari dua indikator yaitu indikator hambatan fisik seperti sakit dan hamil dan indikator hambatan psikis yang meliputi indikator kognitif, afektif dan psikomotorik. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari hambatan pembimbingan seperti pertemuan dengan dosen pembimbing, hambatan fasilitas seperti biaya dan referensi, hambatan keluarga yang meliputi orangtua dan berkeluarga dan hambatan dari faktor kegiatan yang diikuti mahasiswa baik dalam maupun luar kampus.⁵ Selain itu penelitian yang dilakukan Anila tahun 2019 faktor penghambat skripsi berasal dari faktor

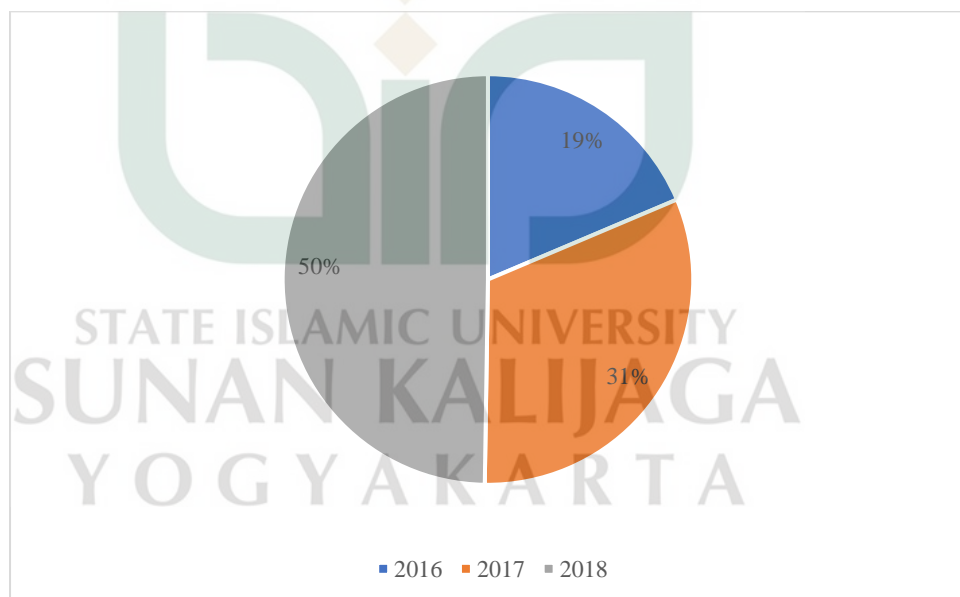
⁴ Syahnaz Roellyana dan Ratih Arruum Listiyandini, "Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi", *Jurnal Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, Vol. 1:1, (2016), hlm. 29-30

⁵ Desi, Eka Pratiwi dan Anna Roosyanti, "Analisis Faktor Penghambat Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Wijaya Kusum Surabaya", *Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol. 10:1, (2019), hlm. 113

internal dan juga eksternal. Faktor internal yaitu berupa kesehatan, kemampuan akademik dan hambatan psikologis. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu berasal dari keluarga, lingkungan, sistem administrasi skripsi, referensi, aktifitas lain dan proses bimbingan.⁶

Hambatan dalam mengerjakan skripsi juga dialami oleh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga. Hal tersebut terlihat dari waktu kelulusan mahasiswa. Pada tahun 2022 terdapat 408 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga yang belum lulus. Mahasiswa tersebut berasal dari angkatan 2016, 2017 dan 2018. Hal ini dapat dilihat pada diagram di bawah ini:

Diagram 1. 1 Mahasiswa yang Belum Lulus Tahun 2022



⁶ Anila Umriana, "Aalisis Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang", *Jurnal At-Taqoddum*, Vol. 11:2 (2019), hlm. 187.

Dari diagram tersebut dapat dikatakan bahwa mahasiswa angkatan 2018 sebanyak 50%, angkatan 2017 sebanyak 31% dan angkatan 2016 sebanyak 19% yang belum lulus di tahun 2022.⁷ Berdasarkan studi pendahuluan, mahasiswa yang menempuh studi dari 8 semester tersebut mengalami beberapa hambatan. Berdasarkan hasil survey penulis, sebanyak 64,2% dari mahasiswa yang mengisi kuisioner faktor penghambatnya dalam mengerjakan skripsi yaitu kurangnya minat atau motivasi dalam diri mahasiswa serta kemampuan akademik yang rendah dalam menuangkan masalah. Selibhnya faktor penghambat dalam mengerjakan skripsi mahasiswa berupa kesulitan dalam mencari tema, judul, referensi, proses revisi yang berulang-ulang, pembimbing yang sulit ditemui dan lain-lain.⁸

Faktor-faktor di atas dapat menyebabkan tekanan (*stresor*) bagi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Kondisi seseorang yang dipenuhi oleh banyak tekanan baik yang berasal dari dalam maupun dari luar diri seseorang dapat menyebabkan stres.⁹ Setiap individu memiliki respon stres yang berbeda-beda. Kondisi seseorang dalam menghadapi tekanan ada yang bersifat positif yang biasa disebut dengan *eustress* dan yang bersifat negatif yang disebut dengan *distress*.¹⁰ Saat individu merespon *stresor* dengan keadaan yang positif, individu akan mempunyai rasa semangat untuk

⁷ Arsip Data Mahasiswa Semester 9, 11 dan 13 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

⁸ Hasil survey penulis pada tanggal 22 Oktober-30 November 2022 melalui *google form*

⁹ Vitria Larseman Dela, "Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan", *Jurnal Bimbingan dan Konseling* Vol. 4:2 (2019), hlm. 91.

¹⁰ Gusti Yuli Asih, Hardani Widhiastuti dan Rusmalia Dewi, *Stres Kerja*, (Semarang: Semarang Univessity Press, 2018), hlm 6.

memecahkan masalahnya dan saat masalahnya sudah teratasi, individu tersebut akan merasa bahagia. Berbeda saat individu merespon *stressor* dengan keadaan yang negatif, individu akan mengalami perasaan putus asa hingga mempunyai rasa kecemasan.

Masing-masing individu mempunyai cara yang berbeda-beda dalam menghadapi *stressor*. Lazarus dan Folkman membagi strategi *coping* menjadi 2 macam, yaitu *Emotion Focused Coping* dan *Problem Focused Coping*.¹¹ Diduga strategi *coping* mahasiswa yang mengerjakan skripsi saat mengalami stres juga beragam. Dalam hal ini belum diketahui perbedaan tentang strategi *coping stress* yang digunakan antara mahasiswa yang lulus dalam waktu 8 semester dengan yang lebih 8 semester.

Pemahaman dalam strategi *coping stress* mahasiswa, merupakan hal yang penting. Apabila telah diketahui strategi *coping stress* mahasiswa yang memiliki hambatan dalam penyelesaian tugas akhir, maka dalam proses pemberian bantuan atau konseling akan lebih tepat. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Strategi *Coping Stress* Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”

¹¹ Lazarus, R.S & Folkman, S, *Stress, Appraisal, and Coping*, (New York: Springer Publishing Company, 1984). hlm. 188.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah-masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Pada tahun 2022 terdapat 60% mahasiswa yang lulus lebih dari 8 semester.
2. Mahasiswa memiliki banyak faktor yang menghambat dalam pengerjaan skripsi.
3. Mahasiswa memiliki strategi *coping* yang berbeda dalam mengerjakan skripsi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu “strategi *coping stress* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat stres mahasiswa angkatan 2016, 2017 dan 2018 dalam mengerjakan skripsi?

2. Bagaimana bentuk strategi *coping stress* yang digunakan mahasiswa pada kategori stres sedang dan tinggi dalam mengerjakan tugas akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penulisan penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2016, 2017, 2018 dalam mengerjakan skripsi
2. Mengetahui strategi *coping stress* yang digunakan mahasiswa pada kategori tingkat stres sedang dan tinggi dalam mengerjakan tugas akhir di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas dan menambah wawasan mengenai strategi *coping stress* serta dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam dalam hal strategi *coping stress* yang digunakan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi penulis, penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai strategi *coping stress* yang digunakan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.
- b. Bagi para konselor, penelitian dapat dijadikan sebagai tambahan informasi mengenai strategi *coping stress* yang digunakan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.
- c. Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberi pengetahuan tentang strategi *coping stress* yang dilakukan mahasiswa saat mengerjakan skripsi untuk menyelesaikan masa studinya.

G. Kajian Pustaka

Berdasarkan penelusuran dan pengkajian terhadap penelitian yang sudah ada, peneliti menemukan beberapa penelitian yang memiliki relevansi dengan judul penelitian ini yang berkaitan dengan variabel penelitian peneliti.

1. Skripsi Ira Yusna Nasution yang berjudul “Strategi *Coping* Santri dalam Menghafal Al-Qur’an di Pondok Pesantren Al-Qur’an Baitul Qurra Sawah Lama, Ciputat Baru, Tangerang Selatan” Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah 2020. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Subjek

penelitinya yaitu santri tahfidz putra dan putri serta informan pendukung yaitu pembimbing hafalan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa santri di Pondok Pesantren Al-Qur'an Baitul Qurra dalam menghadapi stres ketika menghafal menggunakan strategi *coping* “*problem focused coping*” yang mempunyai dua bagian yaitu kognitif dan perilaku. Faktor pendukungnya ada dua yaitu dukungan dari teman-teman santri penghafal Al-Qur'an, orangtua serta para ustadz dan ustadzah. Faktor penghambatnya yaitu menghafal karena orangtua, ayat yang susah dihafal dan belum bisa membagi waktu untuk menghafal. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama mengkaji tentang *coping stress*. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian dan jenis penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif sedangkan penulis menggunakan jenis penelitian mixed methode dan subjek dalam penelitian ini adalah santri sedangkan subjek penulis adalah mahasiswa S1.¹²

2. Tesis Aisyatin Kamila yang berjudul “Strategi *Coping Stress* mahasiswa S3 UIN Sunan Kalijaga” program studi Interdisiplinary Islami Studies konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2020. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa S3 UIN

¹² Ira Yusna Nasution, *Strategi Coping Santri dalam Menghafal Al Qur'an di Pondok Pesantren Al Qur'an Baitul Qurra Sawah Lama, Ciputat Baru, Tangerang Selatan*, Skripsi (Jakarta: program Studi BPI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Syarif Hidayatullah, 2020).

Sunan Kalijaga Yogyakarta. Hasil dari penelitian ini adalah sumber stres yang dialami mahasiswa S3 dalam menjalani peran ganda yaitu berada pada keluarga apalagi pada anak. Sumber stres yang lain yaitu karena tuntutan akademik dan tugas domestik yang kadang berbenturan. Strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa S3 adalah *problem solving focused coping* dengan cara tidak berdiam diri dan menceriterakan masalahnya kepada orang lain, dan *emotion focused coping* dengan cara diam agar tenang, mendekati diri kepada tuhan dan mengaji. Faktor pendukung yang mempengaruhi mahasiswa S3 salah satunya adalah dukungan dari suami yaitu berupa nasehat, materi, motivasi, toleransi dan saling memahami satu sama lain. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama mengkaji tentang *coping stress*. Perbedaannya terletak pada subjek penelitian dan jenis penelitian. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa S3 yang sedang menjalani peran ganda sedangkan subjek yang penulis teliti adalah mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang mengerjakan skripsi dan jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian kuantitatif.¹³

3. Jurnal Bimbingan dan Konseling oleh Vitria Larseman Dela yang berjudul “Strategi *Coping* Stress pada Mahasiswa Bimbingan Konseling yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan”. Jenis penelitian ini menggunakan jenis kualitatif dengan

¹³ Aisyatin kamila, *Strategi Coping Stress Mahasiswa S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Tesis (Yogyakarta: Progam Studi Interdisiplinary Islamic Studies Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2020).

metode pengumpulan data menggunakan observasi dan wawancara. Pokok pembahasannya yaitu gambaran stres dan gambaran strategi *coping stress* dengan subjek penelitian mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi. Hasil penelitian ini adalah mahasiswa bimbingan konseling yang menyusun skripsi mengalami stres dalam mengerjakan skripsinya dimana sumber stresnya berasal dari adanya rasa tertekan atau tekanan, dan juga konflik yang terjadi pada diri mereka di saat menyusun skripsi. Jenis *coping stress* yang digunakan dalam mengatasi stres nya adalah dengan berkonsentrasi, yaitu dengan memfokuskan pikirannya dalam memperbaiki semua kesalahan dalam skripsi. Sedangkan strategi *coping stress* yang digunakan yaitu *strategi emotional focus coping* dengan bentuk *distancing* dan *strategi problem focused coping* dengan bentuk *seeking social support*. Persamaan dalam penelitian adalah sama-sama mengkaji tentang *coping stress* mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Perbedaananya terletak pada lokasi penelitian yaitu lokasi penulis adalah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga dan jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian *mixed methode*.¹⁴

4. Jurnal psikologi Indonesia oleh Tommy Felix, Winida Marpaung, dan Mukhaira El Akmal yang berjudul “Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi *Coping* Pada Mahasiswa yang Bekerja”. Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif dengan teknik analisis

¹⁴ Vitria, “Strategi *Coping Stress*”.

korelasional dengan sampel 105 orang. Pokok pembahasannya yaitu tentang hubungan antara kecerdasan emosional dengan strategi coping dengan subjek penelitian mahasiswa semester 1, 3 dan 5 yang sedang bekerja. Hasil penelitiannya menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dan strategi coping. Hasil lainnya menunjukkan adanya hubungan positif antara kecerdasan emosional dengan *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Persamaan dalam penelitian ini adalah sama-sama mengkaji tentang *coping stress*. Perbedaannya terletak pada subjeknya yaitu mahasiswa semester 1,3 dan 5 yang sedang bekerja dan pada objek penelitian yaitu hubungan kecerdasan emosional dengan strategi *coping stress*. Subjek yang penulis gunakan adalah mahasiswa S1 Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang mengerjakan skripsi.¹⁵

5. Jurnal psikologi Udayana oleh Annisa Rachma Sawitri dan Putu Nugrahaeni Widadasavitri yang berjudul “Strategi *coping* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID 19”. Metode penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan subjek mahasiswa yang menyusun skripsi di tengah pandemi Covid-19. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik wawancara. Pokok pembahasan dalam penelitian ini adalah bentuk strategi coping dan faktor yang mempengaruhi pemilihan

¹⁵ Tommy Felix, Winida Marpaung dan Mukhaira El Akmal, “Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi *Coping* pada Mahasiswa yang Bekerja”, *Jurnal Psikologi Indonesia* Vol. 8:1 (1 Juni 2019).

strategi coping. Hasil penelitian menunjukkan metode strategi *coping* yang dilakukan terdiri dari pengalihan, penyelesaian masalah, dan mencari dukungan sosial. Pemilihan metode strategi *coping* yang dilakukan dipengaruhi oleh konsep diri, keinginan diri sendiri, lingkungan pertemanan, keluarga, dan waktu. Efek yang ditimbulkan setelah melakukan strategi *coping* adalah merasakan ketenangan dan mampu kembali fokus dalam mengerjakan skripsi. Persamaan dalam penelitian ini adalah meneliti tentang *coping stress* dan subjek penelitiannya yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Perbedaannya terletak pada tempat dan jenis penelitian. Tempat penelitian penulis berada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan jenis penelitian *mixed methode*.¹⁶

6. Jurnal perempuan, agama dan gender oleh Iin Rizkiyah dan Nurliana Cipta Apsari yang berjudul “Strategi *Coping* Perempuan Terhadap Standarisasi Cantik Di Masyarakat”. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan dengan metode analisis konten. Pokok pembahasannya yaitu tentang *coping* positif yang digunakan perempuan terhadap standarisasi cantik di masyarakat. Hasil penelitian menemukan bahwa konstruksi cantik ideal yang berlaku di masyarakat akan selalu ada. Terdapat dua strategi *coping* yang terfokus yang pertama, mengatasi masalah kurang cantik dengan perawatan tertentu.

¹⁶ Annisa Rachma Sawitri dan Putu Nugrahaeni Widiyasavitri, “Strategi *coping* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19, *Jurnal Psikologi Udayana* Vol. 8:1 (2021).

Kedua, memodifikasi emosi dengan cara mengubah pemahaman tentang makna cantik. Perempuan mampu melakukan *coping* positif untuk mendistorsi pemikiran negatifnya akan kecantikan. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama mengkaji tentang *coping stress*. Perbedaannya dalam penelitian ini adalah subjek penelitiannya yaitu perempuan yang mempunyai standarisasi cantik dan jenis penelitiannya menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif.¹⁷

Berdasarkan hasil kajian pustaka terhadap hasil penelitian terdahulu tentang *coping stress*, penelitian ini memiliki perbedaan satu sama lain baik dari segi subjek, objek dan jenis penelitian sehingga penelitian sebelumnya tidak ada yang sama persis dengan penelitian yang penulis lakukan. Dalam hal ini penulis berusaha untuk memfokuskan penelitian ini pada pola *coping stress* yang digunakan mahasiswa FDK saat mengerjakan skripsi.

H. Kajian Teori

1. Tinjauan tentang Stres

a. Pengertian Stres

Stres menurut kamus psikologi adalah peristiwa psikologis atau fisik yang dapat menyebabkan gangguan emosional atau fisik.¹⁸

Robbins dan Coulter (dalam Gusti, dkk) menyatakan stres adalah

¹⁷In Rizkiyah dan Nurliana Cipta Apsari, "Strategi Coping Perempuan Terhadap Standarisasi Cantik di Masyarakat", *Jurnal Perempuan, Agama Dan Gender* Vol. 18:2 (2019).

¹⁸ Tim Panca Aksara, *Kamus Istilah Psikologi*, (Temanggung: Desa Pustaka Indonesia, 2020), hlm. 240.

suatu reaksi negatif dari individu yang mengalami tekanan akibat tuntutan, hambatan atau peluang yang terlampaui banyak yang dibebankan kepada individu tersebut.¹⁹ Stres dapat terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dengan sumber daya yang dimiliki individu. Semakin tinggi tingkat kesenjangan maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami individu.

Quick (dalam Gusti dkk, 2018) mengategorikan stres menjadi 2 yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* adalah respon stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun) sedangkan *distress* merupakan suatu respon stres yang bersifat tidak sehat, negatif dan destruktif (merusak) misalnya seperti menjadi mudah sakit.²⁰

b. Respon stres

Respon stres yang dialami setiap individu berbeda-beda. Secara fisiologis respon tersebut dapat berupa pusing, tekanan darah tinggi, panas dingin dan cepat lelah. Sedangkan secara psikologis dapat berupa frustrasi, mudah marah, kecewa, merasa bersalah, bingung, tidak termotivasi dan gelisah.²¹ Sulit berkonsentrasi, mudah lupa atau sulit mengambil keputusan juga merupakan respon stres dalam aspek kognitif. Ada juga respon stres dalam bentuk

¹⁹ Gusti dkk, *Stres Kerja*, hlm 2.

²⁰ Gusti dkk, *stres kerja*, hlm 6.

²¹ Nezha Hanifah dkk, "Strategi *Coping Stress* Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas", *Jurnal Psikologi Tabularasa*, Vol 15:1 (April, 2020), hlm. 31.

perilaku misalnya minum alkohol dengan jumlah yang banyak, nge-pil dan frekuensi merokok meningkat.²² Selain itu, perilaku yang muncul saat orang mengalami stres yaitu menunda atau menghindari pekerjaan, perilaku makan yang tidak normal, menurunnya prestasi, gangguan tidur hingga kecenderungan melakukan bunuh diri.²³

2. Tinjauan tentang *Coping Stress*

a. Pengertian *Coping Stress*

Menurut kamus psikologi, *coping* adalah cara untuk menangani atau mengurangi ancaman dan efek dari stres yang sedang dialami.²⁴ Haber dan Runyon (dalam Siti, 2017) mengatakan bahwa *coping* merupakan segala bentuk tindakan atau pikiran negatif maupun positif yang dapat mengurangi kondisi yang membebani individu agar tidak menimbulkan stres.²⁵ *Coping* adalah upaya untuk mengubah pikiran atau tindakan dalam mengelola tuntutan internal dan eksternal yang dianggap berat dan melebihi sumber daya yang dimiliki individu.²⁶

Strategi *coping* adalah suatu bentuk atau gambaran yang dilakukan individu untuk mengatasi problem atau masalah yang

²² Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012), hlm. 29-30

²³ Gusti dkk, *Stres Kerja*, hlm 8.

²⁴ Tim Panca Aksara, *Kamus Istilah Psikologi*, hlm. 38.

²⁵ Siti Maryam, "Strategi *Coping*: Teori Dan Sumberdayanya", *Jurnal Konseling Andi Matapp*, Vol. 1:2, (2017), hlm. 102.

²⁶ Ario Chandra Jonathan dan Ike Herdiana, "Coping Stress Pascacerai: Kajian Kualitatif Pada Ibu Tunggal", *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental* Vol. 5:1 (26 Juni 2020), hlm. 74.

sedang dihadapi. Jadi, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping stress* merupakan segala bentuk tindakan atau usaha seseorang untuk mengatasi tuntutan eksternal maupun internal yang dinilai sebagai beban oleh individu tersebut. Strategi *coping* ini bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dianggap menekan, menantang, berat, dan di luar sumber daya yang mereka miliki yang bisa menyebabkan stres.

b. Bentuk-Bentuk *Coping Stress*

Lazarus dan Folkman membagi bentuk-bentuk strategi *coping* menjadi dua, yaitu:²⁷

1) *Emotion Focused Coping*

Emotion Focused Coping merupakan strategi *coping* yang terfokus pada pengaturan emosi. Strategi *coping* ini bertujuan untuk mengurangi dampak stressor atau menghilangkan keadaan yang menimbulkan stres. Dalam strategi *coping* ini seseorang tidak melakukan aktivitas atau kegiatan apapun untuk menghilangkan stres. Seseorang hanya dapat menerima situasi yang membuat stres dan merasa tidak mampu mengubah situasi tersebut karena sumber daya yang dimiliki tidak mampu untuk mengatasi situasi tersebut. Dalam hal ini, seseorang akan melakukan kontrol emosi untuk meminimalisir keadaan yang

²⁷ Lazarus, *Stress, Appraisal, and Coping*, hlm. 188.

menekan dirinya. Adapun aspek-aspek dari *Emotion focused coping* yaitu:²⁸

a) *Self controlling* (Pengendalian Diri)

Self controlling adalah suatu usaha untuk mengendalikan diri sendiri atau mengontrol tindakan-tindakan yang akan dilakukan agar tidak melakukan kesalahan-kesalahan yang kurang menyenangkan. Dalam menghadapi stres kontrol diri ini sangat penting dimiliki oleh seseorang agar ketika pada saat individu merasakan emosi negatif, individu tersebut tidak tergesa-gesa dalam mengambil tindakan atau keputusan.

b) *Distancing* (Menjaga Jarak)

Distancing merupakan suatu cara yang dilakukan oleh seseorang untuk keluar dari masalah dengan tidak melibatkan diri ke dalam masalah tersebut dan seolah-olah orang tersebut tidak sedang mempunyai masalah. Tujuan dari menjaga jarak ini adalah agar seseorang tidak terbelenggu oleh permasalahan yang sedang dihadapi.

c) *Escape avoidance* (Menghindarkan Diri)

Escape avoidance adalah suatu cara yang dilakukan seseorang untuk mengatasi masalah dengan cara

²⁸Edward P. Serafino dan Timothy W, Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions* (United States Of America: John Wiley & Sons, Inc., 2014), hlm. 113-118.

menghindari masalah yang sedang dihadapi. Hal ini dapat dilihat dari sikapnya ketika seseorang mendapat masalah, maka orang tersebut akan selalu menghindar dan bahkan sering kali melibatkan diri kedalam perbuatan yang negatif misalnya tidur terlalu lama, minum alkohol bahkan sampai tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

d) *Accepting responsibility* (Penekanan pada Tanggungjawab)

Accepting responsibility yaitu respon seseorang dalam menghadapi masalah dengan cara menyikapi masalah tersebut dengan sadar dan ikut berperan untuk menyelesaikan masalahnya. Orang tersebut dengan sadar bahwa dirinya yang menyebabkan dan menimbulkan permasalahan. Oleh karena itu, ia berusaha untuk melakukan suatu cara agar masalahnya cepat selesai. Individu berusaha untuk menerima segala sesuatu dan mampu untuk menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang dihadapi.

e) *Positive reappraisal* (Memberi Penilaian Positif)

Positive reappraisal adalah respon seseorang saat menghadapi suatu masalah dengan cara selalu berpikir atau bertindak positif dan selalu melakukan tindakan yang religius. Seseorang akan selalu berpikir positif dan mengambil hikmahnya atas segala sesuatu yang terjadi dan tidak pernah menyalahkan orang lain.

2) *Problem Focused Coping*

Problem Focused Coping merupakan strategi coping yang berfokus pada masalah. Strategi coping ini merupakan suatu tindakan yang diarahkan pada pemecahan masalah. Seseorang akan melakukan tindakan-tindakan atau aktivitas-aktivitas positif untuk menyelesaikan masalahnya selagi masalah tersebut masih bisa dikontrol dan dapat diselesaikan. Contoh kecil dari *problem focused coping* ini adalah membuat *to do list* untuk memperbaiki keadaan. Adapun aspek-aspek dari *Problem Focused Coping* yaitu:²⁹

a) *Planful problem solving* (Pemecahan masalah yang terencana)

Planful problem solving yaitu cara seseorang memecahkan masalah dengan memikirkan strategi atau langkah apa yang akan dilakukan untuk mengubah suatu keadaan. Individu akan merencanakan pemecahan masalah dengan penuh konsentrasi dan perencanaan yang cukup baik sehingga masalah yang sedang dihadapi pelan-pelan dapat terselesaikan.

b) *Confrontative coping*

Confrontative coping yaitu usaha-usaha untuk mengatasi masalah dengan melakukan tindakan yang agresif

²⁹ Serafino, *Health Psychology*, hlm, 113-118.

dan mempunyai resiko yang tinggi. Individu akan melakukan segala hal agar masalahnya dapat terselesaikan walaupun dengan hal-hal yang bertentangan dengan aturan.

c) *Seeking social support* (Mencari dukungan sosial)

Seeking social support merupakan suatu cara seseorang menghadapi masalah dengan cara mencari dukungan dari pihak lain baik berupa dukungan secara nyata, dukungan moral maupun emosional. Seseorang akan selalu berusaha menyelesaikan masalahnya dengan bantuan orang lain seperti keluarga, teman bahkan bantuan secara profesional. Dukungan-dukungan tersebut dapat berupa rasa empati, perhatian, dan segala bentuk dorongan semangat dari orang lain.³⁰

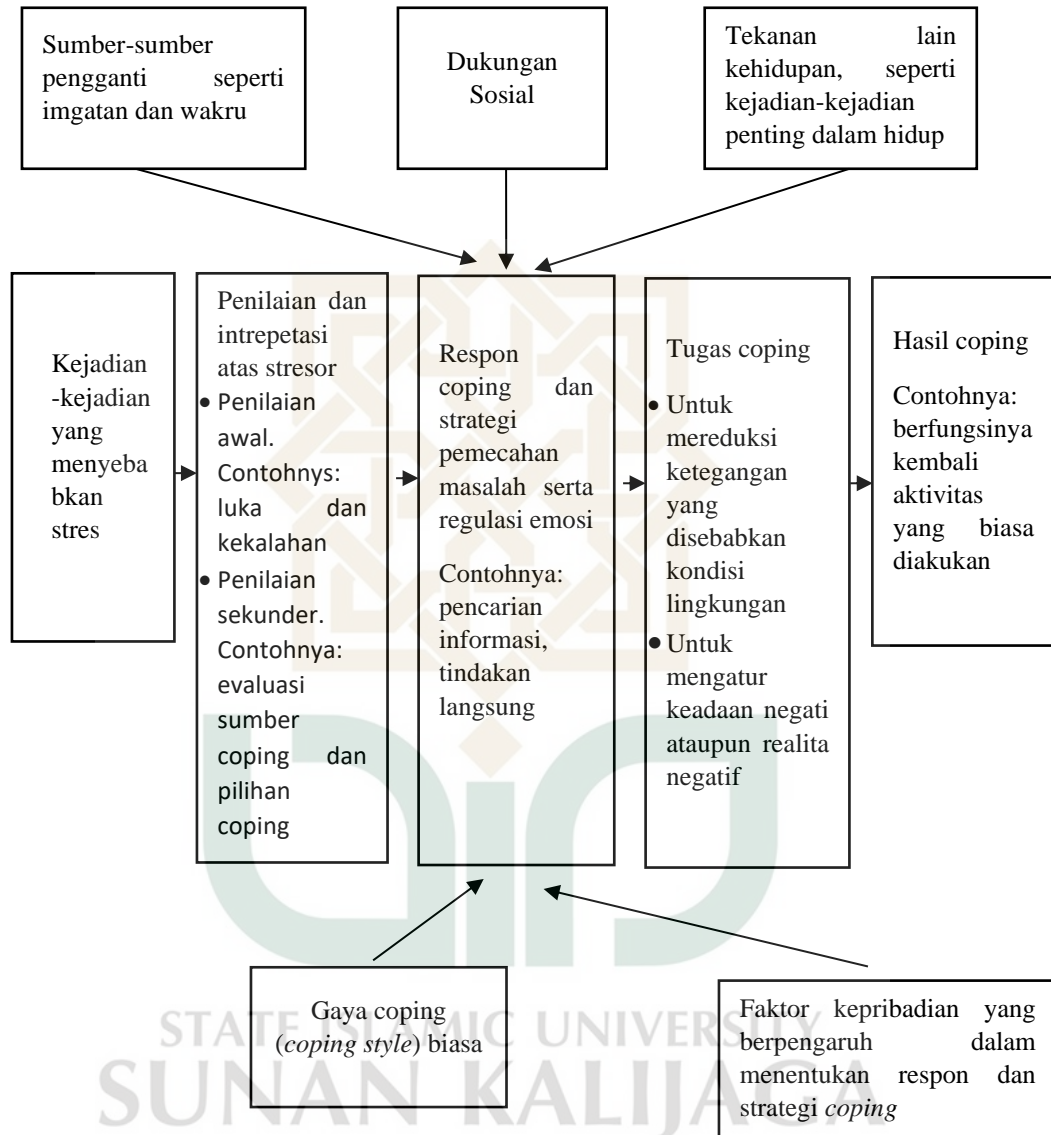
c. Proses Terjadinya *Coping*

Proses terjadinya coping dijelaskan oleh Taylor dan dijabarkan oleh Lazarus (dalam Triantoro, 2012) sebagaimana disajikan dalam gambar berikut:³¹

³⁰ Siti, "Strategi *Coping*", hlm. 102-104.

³¹ Triantoro, *Manajemen Emosi*, hlm.102-103.

Bagan 1. 1 Proses *Coping*



Berdasarkan bagan tersebut proses *coping* dimulai ketika individu berhadapan dengan situasi yang penuh dengan tekanan, maka individu melakukan penilaian awal (*primary appraisal*) untuk menentukan arti dari kejadian tersebut. Selanjutnya setelah individu berhasil melakukan penilaian awal, individu tersebut melakukan

penilaian kedua (*secondary appraisal*) untuk menentukan tindakan yang akan dilakukan dalam menangani tekanan tersebut. Setelah melakukan penilaian pertama dan kedua individu akan melakukan penilaian ulang (*re-appraisal*) yang pada akhirnya mengarah pada pemilihan strategi *coping* untuk menyelesaikan masalah sesuai dengan yang dihadapinya.

Keputusan pemilihan strategi *coping* untuk menyelesaikan masalah tersebut tergantung dari dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi dukungan sosial, stresor kehidupan yang lain dan stresor berwujud kemampuan keuangan dan ketersediaan waktu meliputi keluarga, teman dan pekerjaan. Faktor internal meliputi *self esteem*, optimis, control diri dan *self efficacy* (keyakinan diri mengendalikan stres) atau gaya *coping* yang biasa dipakai seseorang dalam kehidupan sehari-hari.

Setelah keputusan dibuat untuk menentukan strategi *coping* yang dipakai, dengan mempertimbangkan dua faktor tersebut, individu akan melakukan pemilihan strategi *coping* yang sesuai dengan situasi tekanan yang sedang dihadapinya. Jika *coping* berhasil maka akan mempengaruhi kondisi psikologis individu sehingga individu tersebut dapat meneruskan aktivitas-aktivitas seperti biasa.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Strategi *Coping Stress*

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Desi, 2020) faktor-faktor yang mempengaruhi strategi coping adalah:

1) Kesehatan fisik

Kesehatan fisik seseorang sangat berpengaruh dalam mengelola stres. Apabila seseorang fisiknya sehat, maka orang tersebut dapat memilih strategi yang sesuai dalam menghadapi masalah, sebaliknya jika fisik seseorang lemah maka akan berpengaruh pula pemilihan strategi dalam memecahkan masalah.

2) Keterampilan memecahkan masalah

Keterampilan ini merupakan keterampilan seseorang dalam mencari solusi untuk menyelesaikan permasalahannya. Keterampilan ini dapat dilakukan dengan mencari informasi, menganalisa situasi, mengidentifikasi masalah dan mempertimbangkannya kemudian menentukan strategi dan keputusan yang tepat dalam mengambil tindakan.

3) Keyakinan atau pandangan positif

Orang yang mempunyai keyakinan dan pandangan positif, sebesar apapun masalahnya orang tersebut akan tetap dapat menyelesaikan masalahnya dengan tenang dan akan mendapat jalan keluar yang sesuai. Keyakinan dan pandangan positif ini dapat dikatakan dengan sikap optimisme. Berbeda dengan orang

yang selalu mempunyai pikiran pesimis, apabila ia mendapat masalah orang tersebut akan kesulitan mencari jalan keluar terhadap masalahnya dan akan merasa cemas atau tidak tenang.

4) Keterampilan sosial

Keterampilan sosial yaitu kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dan bertingkah laku dengan cara yang sesuai dengan nilai-nilai sosial yang berlaku di masyarakat. Misalnya seseorang yang mencari solusi dengan bertanya kepada temannya yang pernah mempunyai masalah yang sama agar diberikan masukan atau nasihat.

5) Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah dukungan positif dari orang-orang sekitar seperti orangtua, keluarga maupun teman. Dukungan sosial ini sangat mempengaruhi seseorang dalam mengambil sebuah keputusan atau pemecahan suatu masalah. Semakin banyak seseorang mendapat dukungan positif, semakin mudah pula seseorang dalam menghadapi masalah. Sebaliknya, apabila dukungan positifnya kurang, maka orang tersebut akan merasa terpuruk saat menghadapi masalah.

6) Materi

Materi merupakan faktor yang mempengaruhi strategi *coping* berupa barang, uang maupun layanan yang dapat dibeli. Terkadang, seseorang ketika mendapat masalah membutuhkan sarana prasarana untuk mengatasi masalah yang sedang dialaminya.³²

3. Tinjauan Tentang Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi

a. Pengertian Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa merupakan orang yang sedang belajar di perguruan tinggi.³³ Di perguruan tinggi, mahasiswa mempunyai kewajiban untuk melaksanakan studinya sampai akhir. Masa studi mahasiswa S-1 dapat ditempuh minimal 8 semester dan maksimal 14 semester. Mahasiswa merupakan status yang digunakan oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi yang diharapkan dapat menjadi calon intelektual. Sipayung (dalam Vitria, 2019) menjelaskan bahwa ada beberapa peran dan fungsi dari mahasiswa, yaitu:³⁴

³² Desi Rismeliana, "Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga", *Jurnal Psikoborneo* Vol 8:2, (2020) hlm, 197.

³³ <https://kbbi.kemdikbud.go.id>, diakses 21 september 2022.

³⁴ Vitria, "strategi *coping stress*", hlm. 91.

- 1) Sebagai agen perubahan (*agent of change*), yang mana mahasiswa dituntut untuk bersikap kritis dan diperlukan implementasi yang nyata.
- 2) Sebagai kekuatan moral (*moral force*), masyarakat akan memandang tingkah laku, perkataan, cara berpakaian, cara bersikap dan sebagainya yang berhubungan dengan moral sebagai acuan dasar mereka dalam berperilaku. Disinilah mahasiswa dituntut keintelektualnya dalam kekuatan moralnya di masyarakat.
- 3) Mahasiswa sebagai *guardiant of value* yaitu mahasiswa berperan sebagai penjaga nilai-nilai di masyarakat.
- 4) Mahasiswa sebagai control sosial (*social control*), masyarakat merupakan sekumpulan populasi dengan berbagai macam karakter, banyak sekali aspek sosial yang harus dipenuhi agar tidak terjadi ketimpangan yang rentan memicu konflik. jika kondisinya berlawanan maka dapat dipastikan adanya konflik kecil yang bisa timbul di mahasiswa maupun masyarakat,
- 5) Sebagai *iron stock*, mahasiswa diharapkan untuk menjadi manusia tangguh yang memiliki kemampuan dan akhlak mulia yang nantinya dapat menggantikan generasi seblemunya.

b. Pengertian Skripsi

Skripsi adalah sebuah karya tulis ilmiah yang ditulis mahasiswa berdasarkan kaidah ilmiah. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang ditulis berdasarkan hasil penelitian mahasiswa untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada program studi S1.³⁵

Skripsi merupakan sebuah karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa menurut kaidah keilmuan di bawah bimbingan dan pengawasan oleh dosen pembimbing. Penulisan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk mengembangkan kemampuan berpikir mahasiswa secara logis dan ilmiah dalam menguraikan dan membahas permasalahan serta dapat menuangkannya secara sistematis dan terstruktur.³⁶

4. *Coping Stress* dalam Perspektif Islam

Agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres. Agama juga dapat memberikan individu pengarahan/ bimbingan, dukungan dan harapan. Dalam Islam, Allah telah mengatur dan memberi manusia dengan berbagai cara untuk mengatasi masalah dalam hidup. Menurut

³⁵Muhammad Saifuddin, dkk., *Strategi Dan Teknik Penulisan Skripsi*, (Yogyakarta: Depublish, 2018), hlm. 1.

³⁶ Tim Penyusun FE Unika Atma Jaya, *Pedoman Penulisan Skripsi*, (Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, 2020), hlm. 1-2.

Bahreisy dalam Al-Qur'an telah dijelaskan makna secara tersirat tentang tahap-tahap yang harus dilalui untuk menghadapi suatu masalah. Tahap-tahap tersebut tercantum dalam QS. Al Insyiroh ayat 1-8. Ada tiga cara yang bisa dilakukan seseorang dalam menghadapi masalah, yaitu:

1. Selalu Berpikir Positif (Husnudzon)

Sebagaimana dijelaskan dalam QS Al Insyiroh ayat 1-6 menjelaskan bahwa langkah pertama saat mengalami masalah yaitu melapangkan dada sampai pada akhirnya muncul sikap *positive thinking* terhadap masalah-masalah yang ada. Karena dengan berpikir positif otak manusia dapat berpikir dengan jernih untuk mencari solusi atau jalan keluar terhadap permasalahannya.

2. Berperilaku Positif (Ihtiyar)

Dalam QS Al Insyiroh ayat 7 menjelaskan bahwa langkah kedua ketika menghadapi masalah yaitu dengan berusaha keras menyelesaikan persoalan dengan berperilaku melalui perilaku yang positif. Usaha konkrit ini adalah anjuran dari Allah SWT untuk tidak gampang menyerah ketika mendapat suatu cobaan atau masalah.

Perintah ini mengandung makna untuk mencoba meminta bantuan manusia sebagai perantara pertolongan dari-Nya.

3. Berharap Positif (Tawakal)

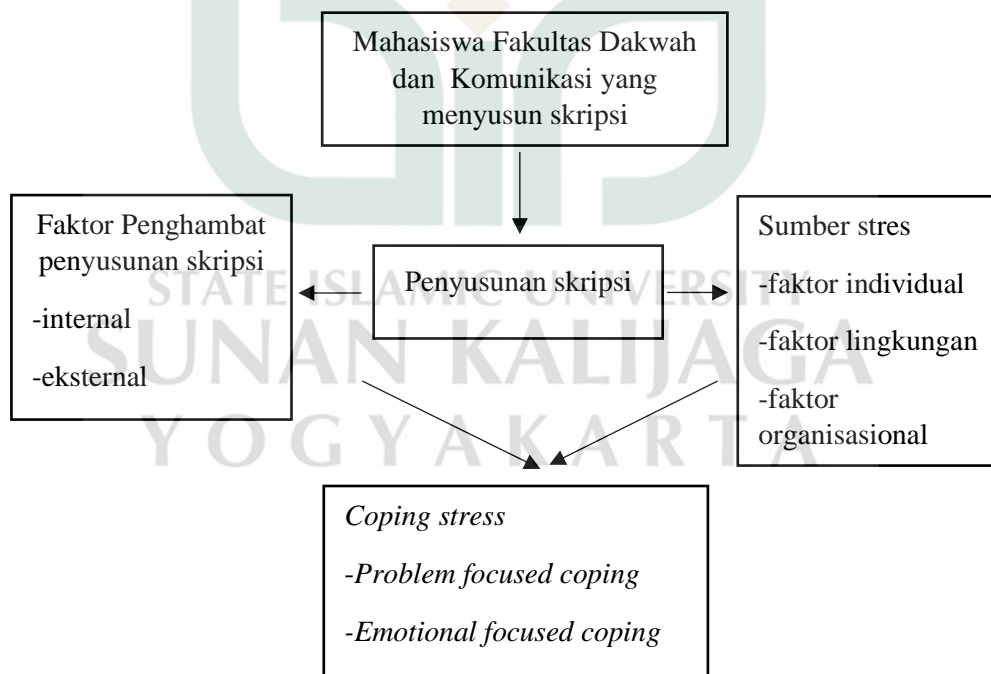
Dijelaskan dalam QS Al Insyiroh ayat 8 bahwa ketika sedang menghadapi masalah setelah manusia berlapang dada dengan masalah yang ada, lalu berusaha secara optimal untuk

menyelesaikan masalahnya kemudian usaha yang terakhir adalah berdo'a dan tawakal kepada Allah SWT mengenai hasil dari semua usaha yang telah dilakukan.³⁷

I. Kerangka Berpikir

Dalam penyusunan skripsi tidak jarang mahasiswa mengalami beberapa permasalahan yang harus dihadapi. Permasalahan-permasalahan tersebut mengakibatkan penelitian yang dilakukan menjadi terhambat. Oleh karena itu, tidak sedikit pula mahasiswa mempunyai perasaan khawatir dan mengalami tekanan akibat hambatan tersebut. Hal ini dapat dilihat dari bagan di bawah ini.

Bagan 1. 2 Kerangka Berpikir



³⁷ Rahmad Purnama, "Penyelesaian Stress Melalui *Coping Spiritual*", *Jurnal Studi Lintas Agama*, Vol. 12:1 (2017), hlm. 80-82.

Dari bagan diatas, menunjukkan bahwa terdapat mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga dalam mengerjakan skripsi mengalami hambatan-hambatan. Hambatan-hambatan tersebut dapat berasal dari faktor internal maupun eksternal. Tidak jarang mahasiswa mengalami frustrasi atau stres. Sumber stres yang dialami mahasiswa dapat berasal dari faktor individu, lingkungan maupun organisasional. Penanganan stres saat mengerjakan skripsi harus dilakukan dengan baik agar skripsi yang sedang dikerjakan cepat terselesaikan. Oleh karena itu, strategi *coping stress* yang tepat serta pemilihan *coping* yang digunakan mahasiswa perlu dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tak diinginkan dan mendapatkan hasil yang baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat kategori stres tinggi sebanyak 14 mahasiswa dengan presentase 17,5%, kategori sedang sebanyak 63 mahasiswa dengan presentase 78,8% dan untuk kategori tinggi sebanyak 3 mahasiswa dengan presentase 3,8%. Pada hasil analisis data kuantitatif dari 80 responden mahasiswa cenderung menggunakan *emotion focused coping* dengan perolehan data mean sebesar 39,21. Sedangkan hasil data kualitatif dari ketiga subjek yang telah diwawancarai, strategi *coping stress* yang digunakan Subjek D dan A dalam menghadapi masalah menggunakan 2 bentuk *coping* secara bersama-sama yaitu *Problem Focused Coping* dan *Emotion Focused Coping* sedangkan subjek S dalam menghadapi masalah cenderung menggunakan *Emotion Focused Coping*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan juga keterbatasan dalam penelitian ini, maka penulis memberikan saran kepada seluruh pihak yang terlibat sebagai berikut:

1. Bagi penelitian selanjutnya
 - a. Peneliti sebaiknya lebih memfokuskan kriteria dalam pengambilan sampel untuk data kuantitatif

- b. Pada tahap kualitatif perlu dilakukan analisis yang lebih mendalam sehingga dapat diketahui bagaimana pola coping yang dilakukan hingga akhirnya individu tersebut dapat menyelesaikan skrisinya
2. Bagi mahasiswa dan dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga
 - a. Bagi mahasiswa apabila meredakan rasa stres yang berfokus pada emosi cukup sulit untuk diubah dan dilakukan dalam jangka waktu pendek, baiknya untuk tetap mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi misalnya dengan konsultasi kepada dosen pembimbing atau setidaknya kepada teman terdekat yang sudah berpengalaman.
 - b. Bagi dosen Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga untuk terus senantiasa memotivasi mahasiswanya agar bisa segera menyelesaikan masa studinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Asih, Gusti Yuli, Hardani Widhiastuti dan Rusmalia Dewi, *Stres Kerja*, Semarang: Semarang University Press, 2018.
- Dela, Vitria Larseman, “Strategi Coping Stress Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan”, *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 4:2, 2019.
- Edward P. Serafino dan Timothy W, Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*, United States Of America: John Wiley & Sons, Inc., 2014.
- Fatoni, Abdurrohman, *Metodologi Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*, Jakarta: Rineka Cipta, 2011.
- Felix, Tommy, Winida Marpaung dan Mukhaira El Akmal, “Peranan Kecerdasan Emosional Pada Pemilihan Strategi Coping Pada Mahasiswa yang Bekerja”, *Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 8:1, 2019.
- Hanifah, Nezha, dkk, “Strategi Coping Stress Saat Kuliah Daring Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Andalas”, *Jurnal Psikologi Tabularasa*, Vol. 15:1, 2020.
- Hary, Zelda Annisa Pricianee, *Hubungan Antara Kelekatan Terhadap Ibu Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Perantau*, Skripsi, Yogyakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2017.
- Hasanah, Uswatun dan Naeli Sa’adah, “Gambaran Stress Dan Strategi Coping Pada Santri Tahfidz Di Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Asrama Al-‘Asyiqiyah”, *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, Vol. 3:2, 2021.
- Hermawan, Iwan, *Metodologi Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif dan Mixed Methode*, Kuningan: Hidayatul Quran Kuningan, 2019.
- Hidayat, Aziz Alimul, *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas Reliabilitas*, Surabaya: Health Books Publishing, 2021.
- Hidayati, Diajeng Laily dkk, “Konseling Islam Untuk Meningkatkan Strategi Coping Korban Bencana Kebakaran di Kota Samarinda”, *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 1:1, 2020.
- Jonathan, Ario Chandra dan Ike Herdiana, “Coping Stress Pascacerai: Kajian Kualitatif Pada Ibu Tunggal”, *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, Vol. 5:1, 2020.

- Kamila, Aisyatin, *Strategi Coping Stress Mahasiswa S3 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, Tesis, Yogyakarta: Progam Studi *Interdisciplinary Islamic Studies* Konsentrasi Psikologi Pendidikan Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2020.
- Lazarus, R.S & Folkman, S, *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer Publising Company, 1984.
- Marsela, Ramadona Dwi dan Mamat Supriatna, “Kontrol Diri: definisi dan faktor”, *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, Vol 3:2, 2019.
- Maryam, Siti, ”Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya”, *Jurnal Konseling Andi Matapp*, Vol. 1:2, 2017.
- Nasution, Ira Yusna, “*Strategi Coping Santri dalam Menghafal Al Qur’an di Pondok Pesantren Al Qur’an Baitul Qurra Sawah Lama, Ciputat Baru, Tangerang Selatan*”, Skripsi, Jakarta: Progam Studi BPI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah, 2020.
- Nursalim, Mochamad, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta Barat: Akademia Permata, 2013.
- Pratiwi, Desi Eka dan Anna Roosyanti, “Analisis Faktor Penghambat Skripsi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar Universitas Wijaya Kusum Surabaya”, *Jurnal Pendidikan Dasar*, Vol. 10:1, 2019.
- Purnama, Rahmad, “Penyelesaian Stress Melalui *Coping Spiritual*”, *Jurnal Studi Lintas Agama*, Vol. 12:1, 2017.
- Rismeliana, Desi, “Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswi Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga”, *Jurnal Psikoborneo*, Vol 8:2, 2020.
- Mega Aryani Puteri, “*Identifikasi Coping Stress Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan*”, Skripsi, Malang: Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, 2022.
- Rizkiyah, Iin dan Nurliana Cipta Apsari, “Strategi Coping Perempuan Terhadap Standarisasi Cantik di Masyarakat”, *Jurnal Perempuan, Agama Dan Gender*, Vol. 18:2, 2019.
- Safaria, Triantoro dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerda Bagaimana Mengelola Emosi Positif Dalam Hidup Anda*, Jakarta: PT. Bumi Aksara, 2012.
- Saifuddin, Muhammad Syuhudi Ismail dan Ismail Suardi Wekke, *Strategi Dan Teknik Penulisan Skripsi*, Yogyakarta: Depublish, 2018.

- Sawitri, Annisa Rachma dan Putu Nugrahaeni Wideasavitri, “Strategi *coping* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di tengah pandemi COVID-19, *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 8:1, 2021.
- Siyoto, Sandu dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Literasi Media Publishing, 2015.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*, Bandung: Alfabeta, 2018.
- Tim Panca Aksara, *Kamus Istilah Psikologi*, Temanggung: Desa Pustaka Indonesia, 2020.
- Tim Penyusun FE Unika Atma Jaya, *Pedoman Penulisan Skripsi*, Jakarta: Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, 2020.
- Umriana, Anila, “Aalisis Faktor-Faktor Penghambat Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang”, *Jurnal At-Taqoddum*, Vol. 11:2 2019.
- Zulaikha, Ananda, “Strategi Coping *Stress* Belajar Daring Pada Siswa SMA Kota Padang” *Jurnal Tambusai*, Vol. 5:2, 2021.
- Philip Fei Wu, [https://www.researchgate.net/figure/Sequential-Explanatory Mixed-Methods-Design-Emphasis-on-the-Qualitative-Phase_fig5_228130899](https://www.researchgate.net/figure/Sequential-Explanatory-Mixed-Methods-Design-Emphasis-on-the-Qualitative-Phase_fig5_228130899), diakses tanggal 2 Januari 2023.
- <https://kbbi.kemdikbud.go.id> diakses tanggal 21 September 2022
- <https://dakwah.uin-suka.ac.id> diakses tanggal 3 Oktober 2022
- <https://uin-suka.ac.id> diakses tanggal 3 Oktober 2022.
- <https://kbbi.web.id/pola>, diakses tanggal 25 September 2022.