

**Upaya Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling
Islam Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Dan Ilmu
Komunikasi Dalam Mengatasi Stres Menyusun Skripsi
Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary
Padangsidempuan**



SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

Oleh

**Dede Kurniawan Daulay
NIM. 2030200054**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2025**

**Upaya Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling
Islam Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Dan Ilmu
Komunikasi Dalam Mengatasi Stres Menyusun Skripsi
Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary
Padangsidempuan**



SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

Oleh

**Dede Kurniawan Daulay
NIM. 2030200054**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2025**

**Upaya Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling
Islam Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Dan Ilmu
Komunikasi Dalam Mengatasi Stres Menyusun Skripsi
Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary
Padangsidempuan**



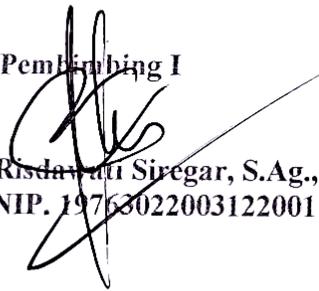
SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam*

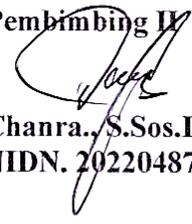
Oleh

**Dede Kurniawan Daulay
NIM. 2030200054**

Pembimbing I


Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd
NIP. 19763022003122001

Pembimbing II


Chanra, S.Sos.I., M.Pd.I
NIDN. 2022048701

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
2025**



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY
PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. H. Tengku Rizal Nurdin Km. 4,5 Sititang, Padangsidempuan 22733
Telp. (0634)22080 Fax. (0634)24022

Hal : Skripsi
an, **Dede Kurniawan Daulay**
lampiran : 6 (Enam) Exemplar

Padangsidempuan, 15 Mei 2025

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu
Komunikasi, Universitas Islam Negeri
(UIN) Syekh Ali Hasan Ahmad Addary
Padangsidempuan
Di-

Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi a.n **Dede Kurniawan Daulay** yang berjudul: "**Upaya Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 Dalam Mengatasi Stres Menyusun Skripsi Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan**", maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang ilmu Komunikasi dan Penyiaran Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

Seiring dengan hal di atas, maka saudara tersebut sudah dapat menjalani sidang munaqasyah untuk mempertanggung jawabkan skripsinya ini.

Dengan demikian kami sampaikan, semoga dapat dimaklumi dan atas perhatiannya, diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

PEMBIMBING I

Rida Yati Siregar, S.Ag., M.Pd
NIP. 19763022003122001

PEMBIMBING II

Chanra, S.Sos.I., M.Pd.I
NIDN. 2022048701

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang, bahwa Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dede Kurniawan Daulay
NIM : 2030200054
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/Bimbingan Konseling Islam
Judul Skripsi : Upaya Mahasiswa Dan Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Angkatan 2020 Dalam Mengatasi Stres Menyusun Skripsi Fakultas
Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Syekh Ali Hasan Ahmad
Addary Padangsidimpuan.

Dengan ini menyatakan menyusun skripsi sendiri tanpa menerima bantuan tidak sah pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sebagaimana tercantum dalam pasal 14 ayat 11 tentang Kode Etik Mahasiswa.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum pada pasal 19 ayat 4 tahun 2014 tentang Kode Etik Mahasiswa yaitu pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padangsidimpuan, 10 Oktober 2024
Pembuat Pernyataan



Dede Kurniawan Daulay
NIM: 2030200054

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dede Kurniawan Daulay
NIM : 2030200054
Prodi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **“Upaya Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 Dalam Mengatasi Stres Menyusun Skripsi Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addry Padangsidempuan”** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti noneksklusif ini Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.



Dede Kurniawan

: Padangsidempuan
Tanggal : 15 Mei 2025
Menyatakan,

Dede Kurniawan Daulay
NIM: 2030200054

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAN KEBENARAN DOKUMEN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dede Kurniawan Daulay
Tempat/Tgl Lahir : Siunggam Jae, 05 September 2000
NIM : 2030200054
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya:

1. Segala data terdapat dalam dokumen permohonan ujian munaqosyah ini adalah benar dan sah.
2. Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa dokumen-dokumen yang telah saya berikan tidak benar, maka saya bersedia dikenakan sanksi sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan seperlunya.

Padangsidempuan, Oktober 2024
Yang Membuat Pernyataan



Official stamp of Universitas Islam Sumatera Utara (UISU) with the text "KEMENTERIAN AGAMA" and "UNIVERSITAS ISLAM SUMATERA UTARA". The stamp includes the NIM number 2030200054 and the ID number 94A5BAMX012708734. A handwritten signature is written over the stamp.

Dede Kurniawan Daulay
NIM. 2030200054



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidempuan 22733
Telp. (0634) 22080 Fax. (0634) 24022

DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

Nama : Dede Kuniawan Daulay
NIM : 2030200054
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Upaya Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Dalam Mengatasi Stres Menyusun Skripsi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary

Ketua

Dr. Pahri Siregar, M.Pd.I
NIP. 198808272015031003

Dr. Pahri Siregar, M.Pd.I
NIP. 198808272015031003

Chanra, S.Sos.I., M.Pd.I
NIDN. 2022048701

Sekretaris

Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd
NIP. 197603022003122001

Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd
NIP. 197603022003122001

Anggota

Nurintan Muliani Harahap, M.A
NIP. 199408102019032012

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah

Di : Padangsidempuan
Hari/Tanggal : Kamis, 15 Mei 2025
Pukul : 14.00 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : Lulus / 82,25 (A)
Indeks Prestasi Kumulatif : 3,41
Predikat : Sangat Memuaskan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jl. T. Rizal Nurdin Km. 4,5 Sihitang Padangsidempuan 22733
Telp. (0634) 22080 Fax. (0634) 24022

PENGESAHAN

Nomor: 627/Un.28/F.4c/PP.00.9/05/2025

Judul Skripsi : Upaya Mahasiswa Program studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Dalam Mengatasi Stres Menyusun Skripsi Univeristas Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

Nama : Dede Kurniawan Daulay

NIM : 2030200054

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Telah dapat diterima untuk memenuhi
Syarat dalam memperoleh gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)

Padangsidempuan, 26 Mei 2025


Dekan
Dr. Magdalena, M.Ag.
NIP. 197403192000032001

ABSTRAK

Nama : Dede Kurniawan Daulay
Nim : 2030200054
Judul Skripsi : Upaya Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 dalam Mengatasi Stres Menyusun Skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan

Latar belakang masalah penelitian ini berbagai permasalahan yang sering terjadi terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang sedang menyusun Skripsi mengalami seperti mengalami kesulitan mengolah kata pada Skripsi, Kesulitan Mencari Referensi, Dua diantara 10 mahasiswa yang mengalami stress kesulitan membagi waktu antara menjaga orang tua yang sedang sakit dengan skripsi, tekanan orang tua kepada anaknya yang ingin cepat lulus kuliah yang berpengaruh terhadap Psikologi anak yang membuat anak sering menunda-nunda skripsinya dan perasaan cemas dalam menjumpai dosen pembimbing. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkatan stres mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Nim 20 dalam menyusun skripsi, Untuk mengetahui faktor penyebab stres pada mahasiswa bimbingan konseling islam nim 20, Untuk Mengetahui upaya mahasiswa bimbingan konseling islam nim 20 mengatasi stres. Teori yang digunakan pada penelitian ini ialah teori *the stress of live* yang dikemukakan oleh Hans Selve, teori ini menjelaskan bahwa stress merupakan respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterima seorang individu. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif artinya memaknai atau menafsirkan suatu realitas atau fenomena berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti. Metode deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan fenomena yang terjadi secara nyata dan fakta yang terjadi pada saat ini dan *Snowboll*. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi partisipan, wawancara terstruktur dan dokumentasi. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah 10 orang mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, sedangkan sumber data sekundernya adalah sahabat dekat 3 orang, teman satu kost 2 orang. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 stres dalam menyusun skripsi, karena mengalami kesulitan-kesulitan dalam proses menyusun skripsi. Dari 10 mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 yang menjadi sumber data primer pada penelitian ini ada 3 mahasiswa yang mengalami stres ringan, 7 mahasiswa yang mengalami stres sedang. Sedangkan upaya yang dilakukan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 mengatasi stres dalam menyusun skripsi ada dua hal yaitu: *pertama*, secara umum dengan *refresing*, pola hidup sehat, dan diskusi dengan teman. *Kedua*, secara Islami yaitu sholat, dan berdoa.

Kata kunci : Upaya, Stres, Mahasiswa, Skripsi

ABSTRAK

Nama : Dede Kurniawan Daulay
Nomor Registrasi : 2030200054
Judul Tesis : *The Efforts of Islamic Guidance and Counseling Study Program Students Class of 2020 in Overcoming Stress in Writing a Thesis Faculty of Da'wah and Communication Sciences, Syekh Ali Hasan Ahmad Addary State Islamic University, Padangsidempuan*

The background of this research problem is various problems that often occur to students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program Class of 2020 at the Faculty of Da'wah and Communication Sciences, Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan University who are compiling a Thesis, such as having difficulty processing words in the Thesis, Difficulty Finding References, Two out of 10 students who experience stress have difficulty dividing their time between taking care of sick parents and their thesis, parental pressure on their children who want to graduate quickly which affects the psychology of children which makes children often postpone their thesis and feelings of anxiety in meeting the supervisor. The purpose of this study was to determine the level of stress of students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program Nim 20 in compiling a thesis, To determine the factors causing stress in Islamic guidance and counseling students Nim 20, To determine the efforts of Islamic guidance and counseling students Nim 20 to overcome stress. The theory used in this study is the stress of life theory proposed by Hans Selve, this theory explains that stress is a non-specific response from the body to demands received by an individual. The type of research used is qualitative research, meaning interpreting a reality or phenomenon based on data obtained by researchers. Descriptive method is research that describes phenomena that occur in real terms and facts that occur at this time and Snowball. The data collection techniques used were participant observation, structured interviews, and documentation. The primary data sources in this study were 10 students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Class of 2020, Faculty of Da'wah and Communication Sciences, while the secondary data sources were 3 close friends and 2 boarding house friends. Based on the results of this study, students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Class of 2020 were stressed in writing their theses, because they experienced difficulties in the process of writing their theses. Of the 10 students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Class of 2020 who were the primary data sources in this study, 3 students experienced mild stress, 7 students experienced moderate stress. Meanwhile, the efforts made by students of the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Class of 2020 to overcome stress in writing their theses were two things, namely: first, in general by refreshing, a healthy lifestyle, and discussing with friends. Second, in an Islamic way, namely praying and praying.

Keywords: *Effort, Stress, Students, Thesis*

خلاصة

الاسم : ديدى كورنياوان دولاي
الرقم : ٢٠٣٠٢٠٠٠٥٤
عنوان الرسالة : جهود طلاب برنامج دراسات الإرشاد الإسلامي دفعة ٢٠٢٠ في التغلب على ضغوط تجميع الأطروحة كلية الدعوة وعلوم الاتصال جامعة الشيخ علي حسن أحمد داري

خلفية مشكلة البحث هذه هي أن مشكلات مختلفة غالبًا ما تحدث بين طلاب برنامج دراسات الإرشاد الإسلامي ٢٠٢٠ بكلية الدعوة وعلوم الاتصال الذين يكتبون أطروحتهم، مثل وجود صعوبة في معالجة الكلمات في أطروحتهم، وصعوبة العثور على الكلمات. المراجع، صعوبة تقسيم وقتهم بين رعاية والديه بسبب مرضهم بالأطروحة، ضغط الوالدين على طفلهم الذي يريد التخرج من الجامعة بسرعة مما له تأثير على نفسية الطفل مما يجعل الطفل في كثير من الأحيان يؤجل أطروحته ويشعر - قلق عند مقابلة المشرف. بصرف النظر عن ذلك، فإن كتابة الأطروحة تتطلب بالتأكيد الكثير من الطاقة والوقت والتفكير. وهذا يجعل الطلاب يعانون من التوتر لأنهم يشعرون بالضغط وعدم الثقة في قدراتهم النظرية المستخدمة في هذا البحث هي نظرية ضغوط الحياة التي طرحها هانز سيلف، وتوضح هذه النظرية أن التوتر هو استجابة غير محددة من الجسم للطلبات التي يتلقاها الفرد. ونوع البحث المستخدم هو البحث النوعي، ويعني تفسير أو تفسير واقع أو ظاهرة بناء على البيانات التي حصل عليها الباحث. المنهج الوصفي هو البحث الذي يصف الظواهر التي تحدث بمصطلحات حقيقية والحقائق التي تحدث في هذا الزمن وسنوبول. وكانت تقنيات جمع البيانات المستخدمة هي ملاحظة المشاركين والمقابلات غير المنظمة والوثائق. كانت مصادر البيانات الأولية في هذا البحث ١٠ طلاب من برنامج دراسات الإرشاد الإسلامي لعام ٢٠٢٠ بكلية الدعوة وعلوم الاتصال، بينما كانت مصادر البيانات الثانوية ٣ أصدقاء مقربين، و٢ من أصدقاء السكن. وبناءً على نتائج هذا البحث، تعرض طلاب برنامج دراسات الإرشاد والإرشاد الإسلامي دفعة ٢٠٢٠ إلى التوتر عند كتابة أطروحتهم، وذلك لأنهم واجهوا صعوبات في عملية كتابة أطروحتهم. من بين الطلاب العشرة في برنامج دراسة التوجيه والإرشاد الإسلامي لعام ٢٠٢٠ والذين كانوا مصدر البيانات الأساسي في هذا البحث، كان هناك ٣ طلاب عانوا من إجهاد خفيف، و٧ طلاب عانوا من إجهاد معتدل. وفي الوقت نفسه، فإن الجهود التي يبذلها طلاب برنامج دراسات الإرشاد الإسلامي ٢٠٢٠ للتغلب على التوتر في كتابة أطروحاتهم هي أمران، وهما: الأول، بشكل عام، من خلال أنماط الحياة المنعشة والصحية، والمناقشات مع الأصدقاء. ثانيًا: من الناحية الإسلامية، وهي الصلاة والدعاء.

الكلمات المفتاحية: الجهد، الإجهاد، الطلاب، الرسالة.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan perkuliahan di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa ajaran Islam demi keselamatan dan kebahagiaan semua umat Islam.

Skripsi ini berjudul: **“Upaya Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 dalam Mengatasi Stres Menyusun Skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary”**, disusun untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK), program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI), Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary (UIN SYAHADA) Padangsidimpuan.

Peneliti sadar bahwa, penulisan skripsi ini tidak akan berjalan maksimal tanpa bantuan dari beberapa pihak. Dengan segala kerendahan hati, ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan Bapak Prof. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag., wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga wakil Bapak Prof. Erawadi, M.Ag., wakil Rektor Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Bapak Dr. Anhar, M.A., wakil Rektor Bidang

Kemahasiswaan dan Kerjasama Bapak Dr. Ikhawanuddin Harahap, M.Ag. dan seluruh civitas akademik Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

2. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Ibu Dr. Magdalena, M. Ag., wakil Dekan Bidang Akademik dan Pengembangan Bapak Dr. Anas Habibi Ritonga, M.A., wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan Bapak Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag., dan wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Bapak Dr. Sholeh Fikri, M.Ag.
3. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Ibu Fithri Choirunnisa, M.Psi.
4. Ibu Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd selaku pembimbing I dan Bapak Chanra, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku pembimbing II yang telah menyediakan waktunya untuk memberikan pengarahan, bimbingan dan petunjuk yang sangat berharga bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kabag Tata Usaha Bapak Drs. Mursalin Harahap, Kasubbag Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Bapak Mukti Ali, S.Ag., beserta stafnya yang telah memberikan pelayanan Akademik yang baik demi kesuksesan dalam perkuliahan dan penyusun skripsi.
6. Penasehat Akademik peneliti Ibu Dr. Juni Wati Sri Rizki, M.A., yang telah banyak memberikan arahan dan bimbingannya selama perkuliahan.

7. Kepala UPT Pusat Perpustakaan Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan Bapak Yusri Fahmi, S.Ag., SS., M.Hum., yang telah membantu penulis dalam hal mengadakan buku-buku penunjang skripsi.
8. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan terkhusus Dosen Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang telah membimbing, mendidik, memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan, sehingga peneliti memiliki pengetahuan dan mampu menyelesaikan skripsi ini sampai selesai.
9. Teristimewa kepada ayah tercinta serta terkasih Bapak Nasruddin Daulay dan ibunda tercinta serta terkasih Ibu Gahana Hrp, S.Pd.,, Orang paling hebat yang selalu menjadi penyemangat peneliti, sebagai sandaran terkuat dalam mejalani kerasnya hidup, yang telah menyayangi, mendidik dan mengasihi sejak kecil, senantiasa memberikan do'a, motivasi, dorongan, semangat dan jeri payah yang tiada henti-hentinya setiap hari, sehingga penulis semakin bersungguh-sungguh dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada saudara kandung peneliti, Gilang Perdana Daulay S.P., Kombang Saputra Daulay, Ito Sahran Husain Daulay, Azwar Ananda Daulay yang selalu memberikan peneliti semangat dan motivasi dalam mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos).
11. Sahabat-sahabat penulis yaitu Zizah, Halimah, Riyan, Dian, Raja, Saiful, Dede, Elisa dan Safria, yang menjadi tempat berkeluh kesah dan bertukar

pikiran tentang perkuliahan dan sudah bersedia menemani dan selalu setia menunggu peneliti selesai bimbingan, semoga kita semua sukses dan sehat selalu dan diberikan kebahagiaan dunia dan akhirat.

12. Rekan-rekan Mahasiswa/I Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 juga senior dan junior Mahasiswa/I Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi yang telah memberikan motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Terimakasih banyak peneliti ucapkan terkhusus kepada diri sendiri, yang telah senantiasa tetap semangat dan tidak menyerah, yang selalu tabah dalam menjalankan setiap proses-proses dalam mengerjakan skripsi ini untuk mendapatkan gelar yang sudah diperjuangkan kurang lebih 4 tahun.

Peneliti menyadari sepenuhnya akan keterbatasan kemampuan dan pengalaman yang ada pada peneliti sehingga tidak menutup kemungkinan bahwa skripsi ini masih banyak kesalahan dan kekurangan. Akhir kata, dengan segala kerendahan hati peneliti mempersembahkan skripsi ini, semoga bermanfaat bagi pembaca dan peneliti.

Padangsidempuan, 15 Mei 2025

Penulis

Dede Kurniawan Daulay
2030200054

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI	
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DOKUMEN	
BERITA ACARA UJIAN MUNAQASYAH	
HALAMAN PENGESAHAN DEKAN	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah	7
C. Batasan Istilah	8
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	11
G. Sistematika Pembahasan	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Tinjauan Teori	13
1. Stres	13
a. Pengertian Stres	13
b. Proses terjadinya stres	14
c. Gejala Stres.....	15
d. Macam-Macam Stres.....	16
e. Tingkatan Stres.....	17
f. Cara Mengatasi Stres secara umum.....	22
g. Cara Mengatasi Stres Secara Islami	23
2. Mahasiswa.....	35
a. Pengertian Mahasiswa.....	35
b. Ciri-Ciri Mahasiswa	36
c. Peran Mahasiswa.....	36
3. Skripsi	38

a. Pengertian Skripsi	38
b. Karakteristik Skripsi	38
c. Tujuan, Fungsi, dan Sifat-Sifat Skripsi	39
A. Penelitian Terdahulu	42
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	47
A. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	47
B. Metode Dan Jenis Penelitian	47
C. Informan Penelitian	48
D. Sumber Data	50
1. Sumber Data Primer	50
2. Sumber Data Sekunder	51
E. Teknik Pengumpulan Data	51
1. Observasi	52
2. Wawancara	53
3. Dokumentasi.....	54
F. Teknik Analisis Data	54
G. Teknik Uji Keabsahan Data	55
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	56
A. Gambaran Umum Objek Penelitian	56
1. Gambaran Umum Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi	56
2. Visi Dan Misi Fakultas Dakwa Dan Ilmu Komunikasi	58
3. Visi Dan Misi Program Studi Bimbingan Konseling Islam.....	59
4. Jumlah Mahasiswa Aktif BKI Angkatan 2020	60
B. Temuan Khusus.....	62
C. Pengolahan dan Analisis Data.....	82
D. Keterbatasan Penelitian.....	84
BAB V PENUTUP.....	86
A. Kesimpulan	86
B. Implikasi Hasil Penelitian	87
C. Saran	88

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel IV.1 : Jumlah Mahasiswa/I BKI angkatan 2020.....	60
Tabel IV.2 : Jumlah dan Keterangan Mahasiswa/I BKI angkatan 2020	60
Tabel IV.3 : Jumlah Mahasiswa/I Stres ringan	62
Tabel IV.4 : Jumlah Mahasiswa/I Stres sedang	62

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa adalah orang yang mempunyai predikat tertinggi setelah siswa. Ada juga yang mengatakan orang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa terbagi menjadi dua suku kata yaitu maha yang berarti besar, dan siswa yang berarti orang yang sedang mengikuti pembelajaran. Sehingga seorang mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dibandingkan seorang siswa dan mengemban tugas dan tanggungjawab yang lebih berat dalam menyelesaikan studinya.¹

Pengertian mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No. 30 Tahun 1990 yaitu, mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu, dan dibuktikan dengan kartu tanda mahasiswa (KTM) dari perguruan tinggi tersebut. Menurut Knopfemacher yang dikutip oleh Ibnu Arsib dan M. Fajar Dalimunthe didalam bukunya yang berjudul *Merawat Kekayan Bangsa dan Negara*, menyatakan bahwa pengertian mahasiswa merupakan insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi (yang makin menyatu dengan masyarakat), dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual. Sehingga seorang mahasiswa dikatakan sebagai *agent of change* yaitu pembawa perubahan.²

¹ Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung: CV. Rasi Terbit, 2015), hlm.15.

² Ibnu Arsib dan M. Fajar Dalimunthe, *Merawat Kekayaan Bangsa dan Negara*, (Jakarta: Guepedia, 2019), hlm. 59-60.

Beberapa pengertian diatas dapat dipahami bahwa mahasiswa adalah seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi dan terdaftar sebagai mahasiswa aktif dibuktikan dengan kartu tanda mahasiswa (KTM).

Seorang mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan untuk mencapai gelar sarjana S1. dalam buku panduan akademik kurikulum Kerangka Kualifikasi Nasional Indonesia (KKNI) Program Studi Bimbingan Konseling Islam, menyatakan bahwa masa studi terpakai bagi mahasiswa dengan beban belajar adalah 4 (empat) sampai 5 (lima) tahun pada program sarjana dalam mencapai gelar sarjana S1 mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhirnya yaitu menyusun skripsi sebagai persyaratan lulus kuliah. Skripsi ini dikerjakan secara individu sehingga mahasiswa dituntut untuk mandiri dan bisa menyalurkan ilmu yang diperolehnya selama perkuliahan dengan megandalkan potensi, kecerdasan, dan kemampuan yang dimilikinya.

Skripsi merupakan salah satu bentuk karya tulis ilmiah yang dihasilkan oleh mahasiswa sebagai syarat mendapatkan gelar sarjana. Skripsi yang disusun oleh mahasiswa program sarjana berdasarkan hasil penelitian terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama dan terbimbing. Tujuan dari penulisan skripsi yaitu untuk melatih kecakapan mahasiswa dalam memecahkan masalah secara ilmiah.³

³ Dalman, *Menulis Karya Ilmiah*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2014), hlm. 199.

Sebagian besar mahasiswa berpersepsi dan menganggap penyusunan skripsi itu sangat sulit sekali, sehingga menjadi hal yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa, dan dapat menimbulkan rasa tertekan dan gejala stres dalam diri mahasiswa.

Stres adalah suatu bentuk gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh individu. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang mereka rasakan sebagai mengancam kesehatan fisik atau psikologisnya. Peristiwa-peristiwa tersebut dinamakan respon stres.⁴ Adapun penyebab stres menurut Siswanto dalam bukunya yang berjudul "Kesehatan Mental" adalah lingkungan fisik yaitu seperti perubahan cuaca atau cahaya yang terang atau gelap, stres berasal dari Individu itu sendiri yaitu peran, tanggung jawab, dan potensi yang dimiliki individu tersebut, dan bersal dari sekelompok orang atau tuntutan seseorang.

Sedangkan menurut Goldenson yang dikutip oleh Zulfan Saam dan Sri Wahyuni didalam bukunya yang berjudul Psikologi Keperawatan, mengatakan stres adalah suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebankan tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan.⁵

Beberapa pengertian diatas dapat dipahami bahwa stres adalah kondisi seseorang yang merasa dirinya tertekan dan mengalami ketegangan dalam tuntutan atau masalah yang dihadapinya karena merasa kurang mampu untuk mengatasinya.

⁴ Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 86.

⁵ Zulfan Saam dan Sri Wahyuni, *Psikologi Keperawatan*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hlm. 126.

Dari permasalahan di atas peneliti melihat di lapangan bahwa mereka ada beberapa ciri-ciri orang stress yang dikelompokkan oleh ahli:

1) Gejala fisik

Yang termasuk dalam gejala stress bersifat fisik antara lain ialah sakit kepala, darah tinggi, sakit jantung, atau jantung berdebar debar, sulit tidur, sakit lambung, mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang nafsu makan, serta sering buang air kecil.

2) Gejala psikis

Adapun yang termasuk gejala stress bersifat psikis antara lain ialah; gelisah atau cemas, kurang bisa konsentrasi atau belajar, sering melamun, acuh tak acuh, sikap pesimis, selalu murung, malas bekerja atau belajar, bungkam seribu bahasa, hilang rasa humor, dan mudah marah, bersikap agresif seperti kata kata kasar dan menghina, menendang, membanting pintu dan terkadang suka memecahkan barang.⁶

Melalui hasil observasi awal peneliti di lapangan bahwa banyak mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam NIM 20 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang sedang menyusun skripsi mengalami kesulitan-kesulitan. Adapun kesulitan-kesulitan tersebut yaitu kesulitan dalam menentukan masalah dan judul skripsi, ketidaksesuaian dengan penulisan skripsi, kesulitan mencari referensi dan sulit menjumpai dosen pembimbing. Selain itu, dalam pembuatan skripsi juga banyak menguras tenaga, waktu dan biaya serta pikiran. Sehingga mahasiswa mengalami stres yang

⁶ Anugriaty Indah Asmarany, *Manajemen Stress*, (Batam: Cendikia Mulia Mandiri, 2022), hlm.33

mengakibatkan sebagian mahasiswa menunda untuk menyelesaikan skripsinya dan bahkan ada yang berniat untuk tidak menyelesaikan kuliahnya karena merasa tertekan dan kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya.⁷

Peneliti juga sering mendengar beberapa mahasiswa mengeluh saat keluar dari ruangan dosen setelah selesai bimbingan dengan meluapkan perasaan kesalnya, karena yang ditulis tidak sesuai dengan apa yang diarahkan oleh dosen pembimbing skripsi. Rasa sedih, letih dan lesu jelas tergambar di wajahnya saat ditanya oleh temannya tentang skripsinya. Selain itu ada juga mahasiswa yang terlihat murung dan menangis setelah selesai bimbingan dengan dosen pembimbing skripsi.

Dari jumlah mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam NIM 20 sebanyak 51 orang, masih sedikit yang bisa mengerjakan skripsinya. dan melaksanakan seminar proposal yaitu 10 orang. Adapun yang belum melaksanakan seminar proposal sebanyak 41 mahasiswa. Sementara mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam NIM 20 sudah semester 8 dan akan menempuh semester 9.⁸ Adapun faktornya yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu dari diri sendiri, seperti kurang percaya akan kemampuan yang dimiliki. Sedangkan faktor eksternalnya yaitu dari lingkungan, seperti pengaruh dari teman dan keluarga.

⁷ Hasil Observasi Penelitian di FDIK UIN SYAHADA Padangsidimpuan, pada tanggal 23 November 2023 Pukul 09:35 WIB.

⁸ Hasil Observasi Penelitian di FDIK UIN SYAHADA Padangsidimpuan, pada tanggal 24 November 2023 Pukul 11:15 WIB.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam NIM 20 berinisial H mengatakan: “Saya stres karena kesulitan dalam mencari referensi, tidak mendapatkan ide ketika menyusun kalimat dalam menulis latar belakang, serta mengalami perubahan judul dan sering jadi topik pembahasan mahasiswa satu angkatan, diremehkan semester atas, dan sikap optimis saya agar cepat lulus. Hal tersebut membuat saya merasa tertekan.”⁹

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa Program Bimbingan Konseling Islam NIM 20 berinisial Z mengatakan: “Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit. Sering kali revisi membuat saya merasa bosan dan malas untuk melakukan bimbingan. Mencari referensi itu sungguh tidak mudah, saya sudah mencari ke perpustakaan umum, perpustakaan fakultas, mencari di internet dan mencari pinjaman buku dari teman, tetapi tidak menemukan referensi buku yang sesuai dengan keinginan dosen pembimbing saya”. Hal tersebut menjadi boomerang bagi saya yang membuat kepala saya sakit dan sering menangis karena merasa sedih dan cemas tidak bisa menyelesaikan skripsi. Tetapi ini salah saya yang tidak paham dengan penjelasan dosen pembimbing saya dan merasa benar dengan gagasan yang saya buat.”¹⁰

Kemudian dilanjutkan hasil wawancara dengan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam NIM 20 berinisial F mengatakan: “Saya

⁹ Mahasiswa Berinisial H, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Hasil Wawancara di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, 27 November 2023 Pukul 8:21 WIB.

¹⁰ Mahasiswa Berinisial Z, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Hasil Wawancara di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, 27 November 2023 Pukul 9:23 WIB.

stres dengan tuntutan orang tua saya yang mengharapkan saya cepat tamat. Hal tersebut mempengaruhi mental saya, saya sering sakit kepala, sehingga saya sering keluar rumah untuk menenangkan pikiran dengan cara ketempat *gym* dan kewartung kopi. Saya sangat tertekan dan putus asa, sehingga proposal saya tidak pernah saya kerjakan. Selama satu semester ini saya menarik diri dari dunia kampus, dan tidak ada tugas-tugas kampus yang saya kerjakan. Saya benar-benar tidak peduli lagi”.¹¹

Permasalahan di atas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul **“Upaya Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam NIM 20 Mengatasi Stres dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi”**.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas adalah stres yang dialami mahasiswa dalam Program Studi Bimbingan Konseling Islam NIM 20 dalam menyusun proposal sampai ke skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Stres tersebut yaitu tekanan perasaan karena mengalami kesulitan-kesulitan dalam penulisan proposal/skripsi, seperti tidak memahami penulisan karya ilmiah, tidak menguasai materi penelitian yang akan diteliti, kurangnya referensi, kesulitan dalam menjumpai dosen pembimbing skripsi.

¹¹ Mahasiswa Berinisial F, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Hasil Wawancara di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, 27 November 2023 Pukul 10:00 WIB.

C. Batasan Istilah

Untuk menghindari adanya kesalahpahaman terhadap istilah yang dipakai dalam judul Skripsi ini, maka penulis membuat batasan istilah. Adapun batasan istilah dalam judul skripsi ini sebagai berikut:

1. Upaya adalah usaha, ikhtiar untuk mencapai suatu maksud tertentu.¹² Kata upaya diartikan sebagai usaha, akal, ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud), memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, dan daya upaya.¹³ Upaya yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu usaha yang dilakukan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam dalam mengatasi stres yang dialami dalam rangka penyusunan skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi secara umum dan secara Islami.
2. Mahasiswa adalah orang yang belajar di Perguruan Tinggi.¹⁴ Menurut Siswoyo yang dikutip oleh Febrian Wahyu dalam bukunya yang berjudul “Berwirausaha Sejak Mahasiswa” bahwa mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat Perguruan Tinggi, baik Negeri maupun Swasta atau Lembaga lain yang setingkat.¹⁵ Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif NIM 20 Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang sedang menyusun proposal sampai ke skripsi.

¹² Risky Maulana dan Putri Amelia, *Kamus Pintar Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Lima Bintang), hlm. 24

¹³ Happy EL Rais, *Kamus Ilmiah Populer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 714.

¹⁴ Kamus Versi Online, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*”, (<https://kbbi.web.id/Mahasiswa.html>), Diakses 30 November 2023 Pukul 15:13 Wib.

¹⁵ Febrian Wahyu, *Berwirausaha Sejak Mahasiswa*, (Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2020), hlm. 25.

3. Mengatasi stres. Mengatasi adalah menanggulangi.¹⁶ Stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar (ketegangan). Menurut Dr. Peter Tyler stres adalah perasaan tidak enak yang disebabkan oleh persoalan-persoalan di luar kendali kita, atau reaksi jiwa dan raga terhadap perubahan.¹⁷ Mengatasi stres dalam penelitian ini adalah mengatasi atau menanggulangi perasaan tidak nyaman dan rasa tertekan serta kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam NIM 20 dalam menyusun proposal sampai ke skripsi.
4. Skripsi adalah karya tulis ilmiah resmi seorang mahasiswa program sarjana atau program strata satu (S1) pada masa akhir studinya. Skripsi sebagai bukti kemampuan akademik mahasiswa dalam melakukan penelitian (merancang, melaksanakan, dan menyusun laporan penelitian), atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama.¹⁸ Skripsi dalam penelitian ini adalah suatu karya tulis ilmiah yang dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Nim 20 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan untuk mendapatkan gelar Sarjana (S1).

¹⁶ KBBI Kemdikbud Daring , “*Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring*”, (<https://kbbi.kemdikbud.go.id>), Diakses 30 November 2023 Pukul 19:25 Wib.

¹⁷Namora Lumongga Lubis, *Depresi*, (Jakarta: Kencana, 2016), hlm. 17.

¹⁸ Toto, dkk., *Pedoman Penulisan Skripsi*, (Yogyakarta: Deepublish, 2015), hlm. 2.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkatan stres yang dialami mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam NIM 20 dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi?
2. Apa faktor-faktor penyebab stress pada mahasiswa prodi Bimbingan Konseling Islam Nim 20 dalam penyusunan skripsi?
3. Bagaimana upaya mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam NIM 20 mengatasi stres dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui tingkatan stres mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam NIM 20 dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab stress pada mahasiswa Bimbingan Konseling Islam nim 20 dalam penyusunan skripsi.
3. Untuk mengetahui upaya mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam NIM 20 mengatasi stres dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

F. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu dan sebagai bahan kajian bagi peneliti lain yang memiliki kajian yang sama dalam upaya mahasiswa dalam mengatasi stress menyusun skripsi.

2. Secara Praktis

- a. Bahan wawasan keilmuan dan bermanfaat bagi pembaca untuk menambah pengetahuan tentang upaya mengatasi stres dalam menyusun skripsi.
- b. Sebagai pengembangan ilmu bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam.
- c. Sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana strata 1 (S1).

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah pembahasan skripsi ini peneliti membaginya menjadi 5 (lima) bab, dan beberapa bab yang satu dengan yang lainnya saling berhubungan secara spesifik dan sistematis. Untuk mempermudah penulisan skripsi ini, maka disusun sistematika pembahasannya sebagai berikut:

BAB I: Pendahuluan yang menjelaskan latar belakang masalah, fokus masalah, batasan istilah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II: Kajian Pustaka yang membahas Tinjauan kajian teori dan kajian terdahulu. Sesuai dengan judul maka pembahasan pada bab ini terdiri dari stres yaitu pengertian stres, proses terjadinya stres, gejala stres, macam-

macam stres, tingkatan stres, dan cara mengatasi stress menyusun skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary. Membahas tentang mahasiswa yaitu pengertian mahasiswa, ciri-ciri mahasiswa, dan peran mahasiswa. Dan membahas tentang skripsi yaitu pengertian skripsi, karakteristik skripsi, tujuan, fungsi, dan sifat-sifat skripsi serta penelitian terdahulu.

BAB III: Metode Penelitian mencakup waktu dan tempat penelitian, jenis penelitian, informan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik pengolahan dan analisis data, dan teknik menjamin keabsahan data.

BAB IV: Hasil Penelitian yang diperoleh dari lapangan berupa temuan umum dan temuan khusus. Temuan umum yaitu kondisi penelitian dan keadaan subjek penelitian. Adapun temuan khususnya menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini.

BAB V: Penutup yang memuat kesimpulan dan saran-saran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Stres

a. Pengertian Stres

Stres diartikan sebagai respon (reaksi) fisik dan psikis, yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang dihadapi. Sementara A. Baum mengartikan stres sebagai pengalaman emosional yang negatif yang disertai perubahan-perubahan biokimia, fisik, kognitif, dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya.¹⁹

Menurut Hans Selye dalam bukunya *the stress of live* bahwa defenisi stres adalah respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya.²⁰ Lazarus dan Folkman menyatakan dalam bukunya *Stress, Appraisal And Coping* bahwa stres adalah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu sebagai hubungan yang melelahkan atau membutuhkan usaha yang menguras sumber daya individu dan mengancam atau membahayakan kesejahteraannya. Lebih lanjut, Lazarus dan Folkman menegaskan bahwa proses penilaian (appraisal) adalah faktor utama dalam

¹⁹ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 119.

²⁰ Hans Selye, *the stress of live*, (New York: Mcgraw-Hill, 1976), hlm. 123.

menentukan seberapa besar stres yang dialami oleh seseorang saat berhadapan dengan situasi mengancam. Dengan kata lain, stres adalah transaksi atau hubungan antara individu dengan penyebab stres yang melibatkan proses penilaian. Selain itu, sumber stres merupakan kejadian atau situasi yang melebihi kemampuan pikiran atau tubuh saat berhadapan dengan sumber stres tersebut.²¹

Dari beberapa pendapat para ahli di atas, dapat dipahami bahwa stres adalah kondisi seseorang yang merasa dirinya tertekan dan mengalami ketegangan dalam tuntutan atau masalah yang dihadapinya karena merasa kurang mampu untuk mengatasi masalah tersebut.

b. Proses Terjadinya Stres

Stressor adalah sesuatu yang menyebabkan stres. Terjadinya stres tergantung pada stressor dan tanggapan seseorang terhadap stressor tersebut. Stressor yakni sebagai berikut:

- 1) Lingkungan fisik, seperti suhu yang terlalu panas atau dingin, perubahan cuaca, cahaya yang terlalu terang/gelap, suara yang terlalu bising, polusi, dan kepadatan penduduk.
- 2) Stresor bisa berasal dari individu sendiri. Konflik yang berhubungan dengan peran dan tuntutan tanggung jawab yang dirasakan berat bisa membuat seseorang menjadi tegang.

²¹ Lazarus, Richard S, *Stress, Appraisal And Coping*, (New York: Springer Company, 1984), hal 19

- 3) Stressor berasal dari kelompok, seperti hubungan dengan teman, hubungan dengan atasan, dan hubungan dengan bawahan.²²

c. Gejala Stres

Menurut Chandra Patel gejala stres terbagi menjadi empat, gejala mental, emosional, fisik, dan perilaku, yakni sebagai berikut :

1) Gejala Mental

- a) Ketidak mampuan berkonsentrasi, dan kehilangan rasa percaya diri.
- b) Kesulitan dalam membuat keputusan yang sederhana.
- c) Kelelahan yang tidak berarti dan penyimpangan memori.
- d) Bingung, pelupa, kehilangan gairah dan canggung.
- e) Hilangnya rasa humor dan pandangan yang kosong.
- f) Tingginya tingkat kecemasan dan ketakutan.

2) Gejala Emosional

- a) Kemarahan yang meledak
- b) Selalu merasa dalam keadaan permusuhan dan dendam.
- c) Mimpi buruk dan terasa tidak aman.
- d) Meningkatnya kemurungan, menangis atau bersedih dan takut akan kritik.

3) Gejala Fisik

- a) Otot tegang (bahu sakit, sakit punggung).

²² Siswanto, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2007), hlm. 50.

- b) Pernapasan yang tidak menentu.
 - c) Telapak tangan berkeringat dan jari-jari dingin.
 - d) Mulut kering, terasa pusing dan dada nyeri.
 - e) Suara bernada tinggi.
 - f) Rahang kaku, kegelisaan, tangan gemetar dan pembekuan darah lebih cepat.
 - g) Kelelahan, kelesuan dan kehabisan energi.
 - h) Gemuk atau kurus.
 - i) Sistem kekebalan tubuh menurun dan jantung berdebar lebih cepat atau tidak seperti biasanya.
- 4) Gejala Perilaku
- a) Banyak atau sedikit makan dan banyak atau sedikit tidur.
 - b) Menggigit kuku dan menarik/menjambak rambut.
 - c) Penarikan diri secara sosial dan mengabaikan penampilan atau kebersihan.
 - d) Menggoyangkan lutut, mengetuk jari, meringis, memukul bibir dan semacamnya dan berhenti berbicara.
 - e) Marah yang meledak-ledak dan berbicara yang aneh.²³

d. Macam-Macam Stres

Menurut Lazarus macam-macam stres antara lain yaitu:

- 1) *Distres*, yaitu stres yang mengganggu. Stres ini berintensitas tinggi dan inilah yang seharusnya segera diatasi agar tidak berakibat fatal.

²³ Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), hlm. 204-207.

Stres ini merupakan perasaan tertekan yang terus menerus sehingga memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti lebih mudah jatuh sakit.

- 2) *Eustress* (stres baik), yaitu stres yang tidak mengganggu dan memberikan perasaan bersemangat. Tuntutan atau masalah dianggap sebuah pelajaran dan tantangan yang membuat individu yang mengalaminya termotivasi dan bersemangat.²⁴

e. Tingkatan Stres

Macam-macam stres berdasarkan tingkatannya antara lain yaitu:

- 1) Stres Ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu-lintas, kritikan dari atasan. Situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Sedangkan ciri-cirinya yaitu penglihatan tajam, cadangan energi menurun, dan sering merasa letih tanpa sebab. Kadang-kadang terdapat gangguan sistem pencernaan, dan perasaan tidak nyaman.

- 2) Stres Sedang

Berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Seperti situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres. Sedangkan ciri-ciri yaitu sakit

²⁴ Namora Lumongga Lubis , *Depresi*, (Jakarta: Kencana, 2016), hlm. 17-18

perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur dan badan terasa ringan.

3) Stres Berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan. Stres ini dapat menimbulkan gejala tidak dapat merasakan perasaan positif, tidak kuat melakukan kegiatan, merasa pesimis secara berlebihan, sedih, tertekan dan sangat mudah untuk putus asa. Pada prinsipnya adalah semakin lama dan sering stressor menyebabkan stres maka semakin tinggi resiko stres yang ditimbulkan dan ketika terdapat risiko stres yang tinggi maka akan menyebabkan penurunan energi dan respon adaptif.²⁵

Sedangkan tingkatan stres berdasarkan tahapannya menurut Dr. Robert J. Van Amberg yang ditulis oleh Dadang Hawari di dalam bukunya yang berjudul “Manajemen Stres Cemas dan Depresi” antara lain yaitu:

1) Stres Tahap I

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut.

- a) Semangat bekerja besar, berlebihan (*over acting*).
- b) Penglihatan tajam tidak seperti biasanya.

²⁵ Priyoto, *Konsep Manajemen Stres*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), hlm. 9.

- c) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (*all out*) disertai rasa gugup yang berlebihan pula.
- d) Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

2) Stres Tahap II

Dalam tahap ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari karena tidak cukup waktu untuk istirahat. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut:

- a) Merasa letih sewaktu bangun pagi.
- b) Merasa mudah lelah sesudah makan siang.
- c) Lekas merasa capek menjelang sore hari.
- d) Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar).
- e) Otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher) terasa tegang.
- f) Perasaan tidak bisa santai.²⁶

3) Stres Tahap III

Pada tahapan ini keluhan kelelahan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala.

- a) Gangguan lambung dan usus semakin nyata, misalnya keluhan maag (*gastritis*), buang air besar tidak teratur (*diare*).
- b) Ketegangan otot-otot semakin terasa.

²⁶ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, (Jakarta: Balai Penerbit Fkui, 2001), hlm. 27-29.

- c) Perasaan ketidak tenangan dan ketegangan emosional meningkat.
- d) Gangguan pola tidur (*insomnia*), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (*carly insomnia*), atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (*middle insomnia*), atau bangun terlalu pagi/dini hari dan tidak dapat kembali tidur (*late insomnia*).
- e) Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan).

4) Stres Tahap IV

Tahapan ini sudah menjadi keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut.

- a) Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit.
- b) Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit
- c) Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (*adequate*).
- d) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.
- e) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.
- f) Seringkali menolak ajakan (*negativims*) karena tiada semangat dan kegairahan.
- g) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.

- h) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.²⁷

5) Stres Tahap V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahap keempat.

- a) Kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological exhaustion*).
- b) Ketidakmampuan untuk menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana.
- c) Gangguan sistem pencernaan semakin berat (*gastro-intestinal disorder*).
- d) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

6) Stres Tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini di bawa ke ICU. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan.

- a) Debaran jantung teramat keras.
- b) Susah bernafas.
- c) Sekujur badan tersa gemetar, dingin dan keringat bercucuran.
- d) Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan.
- e) Pingsan atau kolaps (*collapse*).²⁸

²⁷ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, hlm. 29-31.

f. Cara Mengatasi Stres secara umum

1. Meditasi

Meditasi merupakan latihan mental untuk memfokuskan kesadaran atau perhatian dengan cara yang nonanalitis yaitu tidak berdasarkan langkah-langkah atau pola pikir tertentu. Meditasi ini dapat dipraktikkan dalam dua kali sehari selama 20 menit. Melalui meditasi ini seseorang dapat meredam atau mereduksi kekalutan emosinya.

2. Relaksasi

Menurut penelitian para ahli, seperti Lezer & Woolfolk, relaksasi dapat mengatasi kekalutan emosional dan mereduksi masalah fisiologis (gangguan atau penyakit fisik). Herbert Benson, seorang ahli Kardiologi di Sekolah Kesehatan Harvard, mengemukakan langkah-langkah relaksasi sebagai berikut:

3. Duduklah dengan tenang dalam posisi yang nyaman.
4. Tutuplah mata anda.
5. Buatlah rileks semua otot-otot anda, mulai dari kaki sampai ke wajah anda.
6. Bernapaslah melalui hidung, dan mengeluarkannya melalui mulut. Setelah anda mengeluarkan napas melalui mulut,

²⁸Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, hlm. 32-33.

katakanlah “satu” dan seterusnya secara berulang-ulang. Lakukan relaksasi itu selama 10 sampai 20 menit.²⁹

7. Pola Hidup Sehat

Menjaga kesehatan dengan makan makanan yang sehat dan teratur, dan tidur yang cukup yaitu selama 7-8 jam dalam semalam. Pola hidup sehat dapat mencegah penyakit fisik dan mental serta meningkatkan kekebalan terhadap stres.

- Olahraga

Olahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kekebalan fisik maupun mental serta meningkatkan kekebalan terhadap stres. Misalnya, jalan pagi, lari pagi, senam, renang, dan lainnya yang dilakukan setiap hari atau 2 kali seminggu.³⁰

g. Mengatasi Stres secara Islami

1) Sholat

Sholat adalah berhadap hati kepada Allah sebagai ibadah dalam bentuk beberapa perkataan dan perbuatannya, yang dimulai dengan takbir dan diakhiri dengan salam serta menurut syarat-syarat yang telah ditentukan syara³¹. Dengan terlaksananya sholat wajib lima kali sehari semalam secara sempurna, akan bersihlah jiwa dari berbagai dorongan dan keinginan yang bertentangan dengan ketentuan Allah

²⁹ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 149-152.

³⁰ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, (Jakarta: Balai Penerbit Fkui, 2001), hlm. 116-118.

tentunya hal itu akan menjadi lebih baik ketika ia juga melaksanakan sholat sunah lainnya seperti salat tahajjud di malam hari, sholat dhuha, dan sholat hajat.³¹

Sholat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah dan cemas yang bersemayam dalam diri manusia. Dengan mengerjakan sholat secara khusyuk, yakni dengan niat menghadap dan berserah diri secara total kepada Allah serta meninggalkan semua kesibukan maupun problematika kehidupan maka seseorang akan merasa tenang, tentram dan damai.³²

Khusuk“ dalam sholat, hakikatnya ialah hadirnya hati di hadapan Allah, berusaha hadir untuk mendekati-Nya sehingga dengan itu hati menjadi tenang, jiwanya merengkuh ketentraman, gerakan-gerakannya menjadi tenang serta keberpalingannya berkurang, untuk menjaga kesopanan di hadapan Rabbnya dan menghayati setiap ucapan dan gerakan dalam salatnya dari awal sampai selesai. Dengan begitu, bisikan-bisikan setan dan pikiran-pikiran hina lenyap.³³

Allah berfirman dalam surah Al-Baqarah ayat 45, yaitu:

³¹Muzdalifah M Rahman, “Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud”, Dalam *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Volume 2, No. 2, 2016, hlm. 491-492.

³² Muhimmatul Hasanah, “Stres dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Ide Islam”, Dalam *Jurnal Ummul Quro*, Volume 13, No. 1, Maret 2019, hlm. 111.

³³ Abu Muhammad Al-Isfari, *Shalat Solusi Hidupku*, (Surakarta: Shahih, 2014), hlm. 20.

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ۝

Artinya: Jadikanlah salat dan sabar itu sebagai sarana penolongmu, yang demikian itu memang berat, kecuali bagi orang-orang yang khusuk.³⁴

Adapun keutamaan sholat antara lain yaitu:

- a) Sholat dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar.
- b) Sholat merupakan amalan paling utama setelah dua kalimat syahadat.
- c) Menghapus kesalahan-kesalahan.
- d) Amalan sholat akan memberi cahaya bagi pelakunya.
- e) Allah akan mengangkat derajat seseorang karena sholatnya.
- f) Melalui sholat, seseorang dapat menemani Rasulullah SAW di surga kelak.
- g) Langkah menuju sholatkan diberi pahala, diangkat derajat serta dihapus dosa-dosa.
- h) Disediakan jamuan di surga selama ia menuju salat.
- i) Diampuni dosa sebelumnya dan mendapatkan pahala seperti pahala orang berhajimuhrim. Firman Allah tentang manfaat salat bagi kehidupan dunia dan akhirat dalam surah Al-Ankabut ayat 45.

³⁴ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Bandung: Syamil Quran, 2010), hlm. 7.

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۖ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya: Bacalah kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu (Muhammad) dan laksanakanlah sholat. Sesungguhnya salat itu mencegah dari perbuatan keji dan mungkar. Dan ketahuilah mengingat Allah (sholat) itu lebih besar keutamaannya dari ibadah yang lain, Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.³⁵

2) Dzikir

Dzikir berarti ingat, mengingat, merenung, menyebut.

Termasuk dalam pengertian dzikir ialah doa, membaca Al-Qur'an, tasbih (menyucikan Allah), tahmid (memuji Allah), takbir (membesarkan Allah), tahlil (menauhidkan Allah), istigfar (memohon ampun kepada Allah), hauqalah (membaca lahaula wala quwwata illa billah), sholawat, dan lain-lain. Dengan berdzikir batin seseorang akan memiliki kekuatan dan ketenangan dalam segala rintangan hidup dan tidak akan terdampar keluar dari ketentuan Allah.³⁶

Ayat Al-qur'an memberikan pedoman dan solusi yang tepat kepada mukmin untuk senantiasa berdzikir guna membentengi dan memberi kekuatan jiwa, terutama disaat hamba didera oleh berbagai tekanan kehidupan yang dapat menggoncang dan bahkan memporakporandakan kehidupan jiwanya. Dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 Allah berfirman:

³⁵ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, Bandung. hlm. 401.

³⁶ Miftah Faridl, *Dzikir*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020), hlm. 34.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.³⁷

Berikut ini faedah dari dzikir menurut Ibnu Al-Qayyim:

- a. Dzikir itu dapat mengusir dan membinasakan setan.
- b. Dzikir itu menjadi sarana untuk mendapat ridhanya Allah SWT.
- c. Dzikir dapat menghilangkan resah dan gundah dalam hati.
- d. Dzikir menjadikan hati gembira dan lapang.
- e. Dzikir tidak hanya menguatkan hati, tetapi juga menguatkan raga.
- f. Dzikir sebagai sarana mendatangkan rezeki.
- g. Berdzikir menjadikan hati seseorang hidup.
- h. Dzikir menghilangkan kerisauan seorang hamba terhadap tuhannya.
- i. Dzikir itu laksana ladang tempat menanam pepohonan surga.
- j. Dzikir menjadi cahaya bagi seseorang di dunia, di dalam kubur, dan di akhirat.
- k. Dzikir dapat membangunkan hati yang tidur dan mengingatkannya ketika lupa.

³⁷ Departemen Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Bandung: Syamil Quran, 2010), hlm. 252.

- l. Sesungguhnya hati yang keras tidak dapat dilunakkan kecuali dengan dzikir kepada Allah.
- m. Didalam dzikir terkandung shalawat kepada Allah SWT dan para malaikat-Nya. Siapa saja yang bershalawat kepada Allah dan para malaikat-Nya, niscaya ia mendapat keberuntungan dan kemenangan.
- n. Dzikir memudahkan yang sulit dan meringankan yang berat. Dzikir kepada Allah adalah kelapangan setelah kesempitan, kemudahan setelah kesulitan, kegembiraan setelah kesedihan dan jalan keluar dari segala problema kehidupan.
- o. Dzikir dapat mengusir segala perasaan takut dalam hati dan menghadirkan rasa aman.³⁸

Adapun dzikir-dzikir yang dapat kita amalkan tentang mengatasi Stres yaitu:

1. Dzikir ketika mendapat masalah yang menegangkan dan mencemaskan.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْكَرِيمُ الْعَظِيمُ ، سُبْحَانَهُ ، تَبَارَكَ اللَّهُ رَبُّ
الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ، الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

Artinya: Tiada ilah selain Allah yang maha agung lagi maha lembut, tiada ilah selain Allah Tuhan langit dan bumi serta „arsy yang besar.³⁹

³⁸ Dziyab al-Ghamidi, *Zikir Sesudah Shalat*, (Jakarta: Republika, 2011), hlm. 27-36.

³⁹ AnshariTaslim ,*Kumpulan Dzikir & Doa Shahih*, (Jakarta: Khalis Media, 2013), hlm.

2. Dzikir yang dapat mengerjakan sesuatu yang sebelumnya mustahil dilakukan tanpa dzikir yaitu membaca Tasbih 33 kali, yaitu Subhanallah artinya Maha Suci Allah. Membaca Tahmid 33 kali, yaitu Alhamdulillah artinya segala puji bagi Allah. dan membaca takbir 33 kali, yaitu Allahu Akbar artinya Allah Maha Besar. Dzikir tersebut dibaca ketika hendak ingin berbaring dan tidur.⁴⁰

3. Do'a

Do'a adalah permohonan kepada Tuhan.⁴¹ Do'a menurut AlThiby ialah melahirkan kehinaan dan kerendahan diri dalam keadaan tiada berdaya dan tiada kekuatan dan kemudian menyatakan hajat, keperluan, ketundukan kepada Allah SWT.

Dalam berdo'a ada adab berdoa yang harus kita ketahui dan kita amalkan antara lain yaitu:

- a. Pada waktu dan tempat yang baik dan mulia, seperti pada hari arafah, bulan Ramadhan, hari jumat dan sepertiga akhir malam dan pada waktu sahur. Doa-doa tersebut diucapkan dalam kondisi yang sangat tenang, misalnya ketika sujud dalam sholat, sebelum dan sesudah sholat, dan ketika menghadapi musuh Allah termasuk juga setan, dengan menghadap kiblat.
- b. Membaca doa dengan penuh harap dan khawatir bila tidak diperkenankan. Dalam hal ini, dianjurkan juga agar

⁴⁰ Syekh Ali Ahmad, *Selalu Ada Solusi*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008), hlm. 25.

⁴¹ Budiono, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Bintang Indonesia), hlm. 95.

merendahkan suaranya dan penuh dengan kekhusyukan, serta merasakan keagungan dan kebesaran Allah SWT.

- c. Doa tersebut dibaca secara berulang-ulang dua atau tiga kali, untuk menunjukkan bahwa itu sangat dibutuhkannya. Selain itu, dianjurkan juga untuk mengangkat kedua belah tangannya dan ditutupi dengan menyapukan kedua belah telapak tangannya di akhir doa.
- d. Susunan doa biasa dan sederhana, sopan dan tepat mengenai sesuatu yang dipintanya, dan tidak bertele-tele. Lebih diutamakan dalam menggunakan doa-doa yang diajarkan dalam Al-qur'an.
- e. Mengawali dan mengakhiri doa dengan puji-pujian kepada Allah, dan shalawat atas Nabi.
- f. Bertaubat diri sebelum berdoa dan menghadapkan diri kepada Allah dengan mensucikan hatinya dari kotoran-kotoran ruhani.

Adapun faidah berdoa yaitu menolak qadha, menolak bencana, sebagai perasai, menjadi penangkis dari senjata musuh, dan bagai air yang menyebabkan tumbuhnya tanaman, diharapkan segala dosa kita diampuni, dan bila akan diberi kebaikan agar disegerakan. Kita juga mengharapkan diberi hidayah, ampunan, pertolongan, kenikmatan, kasih sayang dari Allah SWT, dan memohon agar dijauhkan dari kekufuran, kemurkaan, kepapaan, kesesatan, musibah, dan laknat-Nya.

Para ulama memilah waktu-waktu yang baik untuk membaca doa yaitu di antara azan dan iqamat, ketika menjalankan jihad, diantara waktu Asar dan Magrib, diantara waktu Zuhur dan Asar, di bulan Ramadhan, di hadapan ka'bah, di hari Arafah dan hari Jumat, di kala khatam Al-Quran, di pertengahan atau sepertiga akhir malam, setelah melakukan salat malam atau wirid dan dzikir.⁴²

Adapun do'a untuk mengatasi stres yaitu:

1. Do'a saat gundah gulana disaat mendapat masalah yang membuat ketegangan dan cemas yang berakibat stres yaitu:

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ، وَأَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ

كُلُّهُ وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ أَبَدًا

Artinya: Ya Allah, rahmat-Mu selalu aku harapkan, janganlah engkau serahkan segala urusanku kepada diriku walau sekejap mata, perbaikilah segala urusanku, tiada Tuhan yang berhak disembah selain engkau.

2. Doa terhindar dari kesedihan dan rasa malas.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ . وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَتِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

Artinya: Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kegalauanku dan rasa sedih, dari kelemahan dan kemalasan, dari sifat bakhil dan penakut, dari cengkraman utang dan laki-laki yang menindas-ku.⁴³

3. Do'a orang yang mengalami kesulitan .

⁴² Abdullah Gymnastiar, *Doa Ajaran Ilahi Kumpulan Doa dalam Al-Quran beserta Tafsirnya*, (Jakarta: Hikmah, 2008), hlm. 5-8.

⁴³ Syaikh Sa'ad al-Qahthani, *Kumpulan Doa, Zikir dan Wirid*, (Jakarta: Akbarmedia, 2011), hlm. 32-40.

اللَّهُمَّ لَا سَهْلَ إِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا وَأَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ إِذَا

شِئْتَ سَهْلًا

Artinya: Ya Allah! Tidak ada kemudahan kecuali apa yang engkau jadikan mudah. Karena yang susah bisa Engkau jadikan mudah, apalagi engkau menghendakinya.⁴⁴

4. Membaca Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW secara bertahap melalui perantara Malaikat Jibril dan merupakan sebuah pahala dengan membacanya, yang diawali dengan surat Al-Fatihah dan diakhiri dengan surat an-nas. Keutamaan membaca Al-Qur'an antara lain adalah:

- a. Mendapatkan ketenangan.
- b. Menyehatkan fisik.
- c. Mencerdaskan otak.
- d. Melancarkan rezeki.
- e. Menyembuhkan penyakit.
- f. Mencegah Musibah.
- g. Melipatgandakan pahala.
- h. Memudahkan masuk surga.
- i. Mendapatkan syafa'at di Alam Kubur.⁴⁵

Dalam surat Al-Fushilat ayat 44, Allah berfirman:

⁴⁴ Said Bin Ali Bin Wahf Al-Qahthani, *Doa & Wirid*, (Solo: At-Tibyan, 2011), hlm. 154.

⁴⁵ Amirullah Syarbini & Sumantri Jamhari, *Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an*, (Bandung: Ruangkata Imprint kawan Pustaka, 2012), hlm. 67-83.

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْآنًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ أَأَعْجَمِيٌّ
 وَعَرَبِيٌّ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ
 فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ مِنْ مَّكَانٍ
 بَعِيدٍ

Artinya : Dan sekiranya Al-qur`an kami jadikan sebagai bacaan dalam bahasa Arab niscaya mereka mengatakan “Mengapa tidak dijelaskan ayat-ayatnya?” Apakah patut (Al-qur`an) dalam bahasa selain bahasa Arab sedang (rasul), orang Arab? katakanlah “Al-Qur`an adalah petunjuk dan penyembuh bagi orang-orang yang beriman. Dan orang-orang yang tidak beriman pada telinga mereka ada sumbatan, dan (Al-Qur`an) itu merupakan kegelapan dari mereka. Mereka itu seperti orang yang dipanggil dari tempat yang jauh.”⁴⁶

Surah Al-Isra: 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۖ وَلَا يَرْثِيذُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسًا

Artinya: Dan Kami turunkan dari Alquran (sesuatu) yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang yang beriman, sedangkan bagi orang yang zalim (Alquran itu) hanya akan menambah kerugian.

Ayat tersebut mengisyaratkan bahwa Allah benar-benar menjelaskan kepada hamba-Nya yang beriman bahwa Al-Qur`an

⁴⁶Tim Penyusun Departemen Kementerian Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Bandung: Syamil Quran, 2010), hlm.481.

itu bisa menjadi rujukan dalam menyembuhkan berbagai penyakit, baik penyakit yang berhubungan dengan fisik maupun psikis.⁴⁷

Dalam Al-Qur'an juga banyak berisi tentang doa-doa yang dapat dijadikan untuk mengatasi berbagai penyakit hati, fisik maupun psikis.

Diantaranya yaitu:

1. Surat Al Kahfi ayat 10

إِذْ أَوْىءَ الْفِتْيَةُ إِلَى الْكَهْفِ فَقَالُوا رَبَّنَا آتِنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً
وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا رَشَدًا

Artinya: (ingatlah) ketika pemuda-pemuda itu berlindung ke dalam gua lalu mereka berdoa, “Ya Allah, berikanlah kepada kami rahmat dari sisi-Mu, dan sempurnakanlah bagi kami petunjuk yang lurus dalam urusan kami”.⁴⁸

2. Surat Thaha ayat 25-28.

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ
لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي

Artinya: Dia (Musa) berkata, “Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untuk urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, agar mereka dapat dengan mudah mengerti perkataanku”.⁴⁹

3. Surat Al Insyirah ayat 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

Artinya: Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.⁵⁰

⁴⁷Zaenal Abidin, “Ketika Stres Beraksi Islam Punya Solusi”, Dalam Jurnal Dakwah dan Komunikasi, volume3, No. 1, Januari 2002, hlm. 125-147.

⁴⁸Tim Penyusun Departemen Kementerian Agama RI, Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Bandung: Syamil Quran, 2010, hlm. 294.

⁴⁹Tim Penyusun Departemen Kementerian Agama RI, hlm. 313.

⁵⁰Tim Penyusun Departemen Kementerian Agama RI, hlm. 596.

2. Mahasiswa

a. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa terdiri dari dua kata yaitu maha yang berarti besar, dan siswa yang berarti orang yang sedang mengikuti pembelajaran. Menurut Sarwono mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia sekitar 18-30 tahun.⁵¹

Pengertian mahasiswa menurut Knoplemacher adalah insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi yang menyatu dengan masyarakat, dididik dan diharapkan menjadi calon-calon intelektual.

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di universitas, institut, politeknik atau akademi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa, tetapi pada dasarnya makna mahasiswa tidak sesempit itu. Terdaftar sebagai mahasiswa di sebuah perguruan tinggi hanyalah syarat administrative, tetapi menjadi mahasiswa mengandung pengertian yang lebih luas dari sekedar masalah administratif itu sendiri.⁵²

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, dapat dipahami bahwa mahasiswa adalah orang yang terdaftar dan sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi.

⁵¹Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung: CV. Rasi Terbit, 2015), hlm. 15-18.

⁵²Ibnu Arsib dan M. Fajar Dalimunthe, *Merawat Kekayaan Bangsa dan Negara*, (Jakarta: Guepedia, 2019), hlm. 59.

b. Ciri-ciri Mahasiswa

Ciri-ciri seorang mahasiswa yaitu memiliki kartu mahasiswa sebagai simbol dan legitimasinya. Namun secara filosofis ciri-ciri seorang mahasiswa yaitu, rasional, cerdas, inovatif, kreatif, intelek, radikal, idealis, kritis, revolusioner dan militan.⁵³

c. Peran Mahasiswa

Sifat dasar mahasiswa adalah mencari kebenaran dan mewujudkan kebenaran tersebut. Sebagai mahasiswa berbagai macam label pun disandang, ada beberapa macam label yang melekat pada diri mahasiswa, yaitu:

- 1) *Direct of change*, mahasiswa bisa melakukan perubahan langsung karena SDM-nya yang banyak.
- 2) *Agent of change*, mahasiswa adalah agen perubahan maksudnya sumber untuk melakukan perubahan.
- 3) *Iron stock*, sumber daya manusia dari mahasiswa itu tidak akan pernah habis.
- 4) *Moral force*, mahasiswa itu kumpulan orang yang memiliki moral yang baik.
- 5) *Social control*, mahasiswa itu pengontrol kehidupan sosial, contoh mengontrol kehidupan sosial yang dilakukan masyarakat.⁵⁴

Namun secara garis besar, ada 3 peran mahasiswa, yaitu:

⁵³ Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung: CV. Rasi Terbit, 2015), hlm. 19.

⁵⁴ Syekh Ali Ahmad, *Selalu Ada Solusi*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008) hlm. 24-26.

1) Peran moral

Dunia kampus merupakan dunia di mana setiap setiap mahasiswa dengan bebas memilih kehidupan yang mereka mau. Disinilah dituntut suatu tanggung jawab moral terhadap diri masing-masing sebagai individu untuk dapat menjalankan kehidupan yang bertanggung jawab dan sesuai dengan moral yang hidup dalam masyarakat.

2) Peran sosial

Selain tanggung jawab individu, mahasiswa juga memiliki peranan sosial, yaitu bahwa keberadaan dan segala perbuatannya tidak hanya bermanfaat untuk dirinya sendiri tetapi juga harus membawa manfaat bagi lingkungan sekitarnya.

3) Peran intelektual

Mahasiswa sebagai orang yang disebut-sebut sebagai insan intelek haruslah dapat mewujudkan status tersebut dalam ranah kehidupan nyata. Dalam arti menyadari betul bahwa fungsi dasar mahasiswa adalah bergelut dengan ilmu pengetahuan dan memberikan perubahan yang lebih baik dengan intelektualitas yang ia miliki selama menjalani pendidikan.⁵⁵

⁵⁵ Syekh Ali Ahmad, *Selalu Ada Solusi*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008) hlm. 24-27.

3. Skripsi

a. Pengertian Skripsi

Skripsi adalah karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program S1 yang membahas topik atau bidang tertentu berdasarkan hasil kajian pustaka yang ditulis oleh para ahli, hasil penelitian lapangan, atau hasil pengembangan (eksperimen).⁵⁶

Pengertian skripsi menurut para ahli antara lain yaitu:

- 1) Menurut Winarno skripsi adalah karya tulis di tingkat sarjana muda (biasanya dijadikan sebagai ujian sarjana muda) yang umumnya didasarkan atas penyelidikan bahan-bahan bacaan atau observasi lapangan.
- 2) Sudarmaji mengemukakan bahwa skripsi merupakan karya ilmiah resmi yang ditulis oleh mahasiswa dalam rangka menyelesaikan studi program sarjana.⁵⁷

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat dipahami bahwa skripsi adalah suatu karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa sebagai syarat lulus strata satu dan mendapatkan gelar sarjana S1 dengan melakukan penelitian sesuai dengan Kompetensi Keilmuannya.

b. Karakteristik Skripsi

Beberapa karakteristik pokok yang perlu dimiliki dalam penyusunan skripsi mahasiswa, antara lain:

⁵⁶ Masnur Muslich Maryaeni, *Bagaimana menulis Skripsi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm.4.

⁵⁷ Dalman, *Menulis Karya Ilmiah*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2014), hlm. 199-200.

- 1) Disusun berdasarkan pengamatan lapangan.
 - 2) Ditulis menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar berdasarkan ejaan yang disempurnakan.
 - 3) Bidang kajian difokuskan terhadap program studi yang mahasiswa tempuh.
 - 4) Merupakan karya asli hasil penelitian ilmiah yang berkualitas dan bukan hasil karya orang lain ataupun hasil plagiat.
 - 5) Tebal skripsi minimal 45 halaman (tidak termasuk lampiran).
 - 6) Penulisan skripsi berbobot 6 SKS.⁵⁸
- c. Tujuan, Fungsi, dan Sifat-sifat Skripsi

1) Tujuan Penulisan skripsi

Tujuan dan kegunaan skripsi yaitu menyajikan hasil-hasil temuan penelitian secara ilmiah yang berguna bagi pengembangan ilmu dan kepentingan praktis administrasi negara dan komunikasi. Hal ini mengatakan bahwa tujuan penulisan skripsi adalah memberikan pemahaman terhadap mahasiswa agar dapat berpikir secara logis dan ilmiah dalam menguraikan dan membahas suatu permasalahan serta dapat menuangkannya secara sistematis dan terstruktur.

2) Fungsi Penulisan Skripsi

Penyusunan dan penulisan skripsi berfungsi sebagai berikut:

⁵⁸ Dalman, *Menulis Karya Ilmiah*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2014), hlm. 202.

- a) Pendidikan dan pengajaran, yakni mendidik dan mengajar mahasiswa dalam memadukan seluruh pengetahuan dan pengalaman yang diperolehnya selama melaksanakan program akademik menjadi suatu karya ilmiah dalam bidang keilmuan tertentu sesuai dengan bidang spesialisasi masing-masing.
- b) Penelitian dan pengembangan, yakni upaya memecahkan suatu masalah secara ilmiah dan objektif sehingga membuahkan bermacam- macam gagasan kreatif untuk disumbangkan kepada dunia ilmu pengetahuan dan teknologi.
- c) Kurikuler yakni merupakan salah satu tugas akademik yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa yang akan menempuh ujian kesarjanaan dalam bidang tertentu.
- d) Evaluasi yaitu sebagai salah satu persyaratan untuk menempuh ujian dan sekaligus merupakan fokus dimana pertanyaan ujian akan disampaikan kepada mahasiswa yang wajib mempertanggung jawabkannya di forum ujian terbuka. Hasil ujian skripsi menjadi salah satu bahan untuk menentukan kelulusan mahasiswa yang bersangkutan.
- e) Administratif yakni pokok ilmiah yang dapat dikomunikasikan kepada umum melalui media tertentu dan sekaligus menunjukkan bidang keahlian seorang sarjana yang mungkin kelak berguna dalam kaitannya dengan penempatan dalam bidang pekerjaan lulusan perguruan tinggi.

3) Sifat-sifat Skripsi

Menurut Afethar Offset sifat-sifat skripsi antara lain:

- a) Melihat fenomena berdasarkan teori yang telah ada, dan bukan untuk menemukan teori baru, skripsi akan membahas mengapa suatu kondisi riil dapat terjadi berdasarkan konsep-konsep yang telah ada. Maka peneliti harus menemukan alasan-alasan penyebab ketidaksesuaian antara teori dengan kenyataan hasil penelitian.
- b) Skripsi dapat sebagai penelitian lanjutan dari penelitian yang sudah ada.
- c) Skripsi dapat disusun berdasarkan penelitian sebelumnya, dan merupakan penelitian tindak lanjut dari hasil penelitian orang lain.
- d) Skripsi dapat memiliki tema yang sama dengan penelitian sebelumnya, akan tetapi dilaksanakan di tempat yang berbeda, atau memiliki lokasi yang sama dengan penelitian sebelumnya, tetapi memiliki tema yang berbeda.
- e) Skripsi perlu mencantumkan dengan jelas sumber-sumber referensi yang digunakan dalam menyusun kerangka teori sebagai bukti bahwa teori yang sah dan kredibel untuk

penelitian yang memang digunakan telah ada dan bukan hasil temuan sendiri.⁵⁹

B. Kajian Terdahulu

Adapun kajian terdahulu dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto, Universitas Sanata Dharma, Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi (Studi Kasus Pada Salah Satu Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Sanata Dharma). Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus, pengumpulan datanya dengan wawancara dan analisis datanya secara kualitatif, dalam penelitian ini ada satu subyek seorang mahasiswa tingkat akhir yang waktu studinya hampir selesai dan kini ia terjebak dalam tugas akhirnya yaitu skripsi, skripsi yang tak kunjung selesai karena adanya beberapa faktor yang menghambat membuat ia menjadi stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress terjadi karena mahasiswa penulis skripsi tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Stres yang dialami mahasiswa termasuk stress negatif sebab memberi dampak buruk pada diri mahasiswa tersebut. Stres yang dialami mahasiswa nampak pada segi fisik, emosional, kognitif, dan interpersonal. Sedangkan Faktor penyebab stress pada mahasiswa penulis skripsi terdiri atas dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemampuan dan

⁵⁹ Afethar Offset, *Menulis Karya Ilmiah*, (Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2014), hlm. 230-232.

kecerdasan seseorang. Sedangkan faktor eksternal meliputi; Tuntutan kampus, Keluarga, dan Keuangan.

Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto dengan peneliti. persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang stress mahasiswa dalam menyusun skripsi, Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada kajian teori, peneliti lebih fokus terhadap upaya mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam nim 20 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dalam mengatasi stres menyusun skripsi Sedangkan Henricus Dimas Frandi Cahyo Broto lebih fokus stres yang dialami mahasiswa.⁶⁰

2. Hamidah, UIN Suska Riau, Hubungan Revisi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2015 UIN Suska Riau. Penelitian ini membahas tentang Hubungan Revisi dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2015 UIN Suska Riau. Dalam penyelesaian skripsi mahasiswa Bimbingan Konseling Islam mengalami hambatan dan kendala seperti kurangnya kemampuan akademis dan ketidak tertarikannya mahasiswa dalam melakukan penelitian, disebabkan adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing dan revisi yang berulang ulang. Tujuan

⁶⁰https://www.google.com/search?q=penelitian+henricus+dimas+frandi+cahyo+broto&rlz=1C1GCEB_enID1106ID1106&oq=penelitian+henricus&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBggBEEUYOzIGCAAQRRg5MgYIARBFgdvSAQkxNTc5OWowajeoAgiwAgE&sourceid=chrome&ie=UTF-8

dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada Hubungan Revisi dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. Jenis penelitian yang digunakan yaitu deskriptif kuantitatif. Subjek populasi sebanyak 94 mahasiswa dengan sampel yang diambil sebanyak 66 mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2015 yang diperoleh melalui Purposive Sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner dengan Skala Likert. Teknik Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Analisis Korelasi Pearson Product Moment, dan pengolahan penelitian ini menggunakan program SPSS Versi 17.0 (*Statistical Product And Service Solutions*) for windows.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan sebesar 36,3% antara revisi dengan tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Bimbingan konseling Islam Angkatan 2015. Berdasarkan uji korelasi didapat sebesar 0,363 berada pada interval 0,20-0,39 berarti menunjukkan hubungan yang lemah Berdasarkan uji hipotesis (Uji Signifikan) maka nilai probabilitas $\alpha 0,05 \geq$, Sig ($0,05 > 0,000$ yang artinya H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan adanya hubungan revisi dengan tingkat stres mahasiswa.⁶¹

⁶¹<https://www.google.com/search?q=b.%09Hamidah%2C+UIN+Suska+Riau%2C+Hubunga+Revisi+Dengan+Tingkat+Stres+Mahasiswa+Dalam+Menyelesaikan+Skripsi+Pada+Mahasiswa+Bimbingan+Konseling+Islam+Angkatan+2015+UIN+Suska+Riau>.

Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamidah. Persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang stress mahasiswa dalam menyusun skripsi, perbedaannya adalah teori yang di pakai, peneliti hamida menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif sedangkan peneliti sendiri menggunakan deskriptif kualitatif, dan Hubunga Revisi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2015 UIN Suska Riau Sedangkan peneliti lebih fokus terhadap Upaya Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Nim 20 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Dalam Mengatasi Stres Menyusun Skripsi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Ad-Dary Padangsidempuan

3. Penelitian Siti Nur'alimah, Uin Syarif Hidayatullah Jakarta, Strategi *coping* stres dalam penyusunan skripsi di masa pandemi covid 19. Strategi *coping stres* digunakan dalam meringankn rasa stres yang dialami setiap orang. Mahasiswa semester akhir sangat rentan mengalami tekanan tekanan dari setiap masalah yang dihadapi dalam menyusun skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui factor factor apa saja yang menjadi penghambat dalam penyusunan skripsi dan bagaimana strategi *coping* yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi stres pada saat

menyusun skripsi dimasa pandemi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif.⁶²

Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Nur'alimah. Persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang stres menyusun skripsi dan sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif. Sedangkan perbedaannya terletak pada kajian teori yang dipakai. Peneliti lebih fokus terhadap upaya mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam nim 20 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi dalam mengatasi stres menyusun skripsi. Sedangkan Siti Nur'alimah lebih fokus terhadap *coping* stres dalam penyusunan skripsi dimasa pandemi covid-19.

⁶²<https://www.google.com/search?q=c.%09Penelitian+Siti+Nur%E2%80%99alimah%2C+Uin+Syarif+Hidayatullah+Jakarta%2C+Strategi+coping+stres+dalam+penyusunan+skripsi+di+masa+pandemi+covid+19>.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang beralamat di jalan T. Rizal Nurdin Km.4, Rw.5, Sihitang Padangsidempuan Tenggara, Kota Padangsidempuan Sumatra Utara. Adapun alasan peneliti meneliti di lokasi ini dikarenakan peneliti menemukan banyak mahasiswa mengalami stres dalam menyusun proposal sampai ke skripsi khususnya mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang merupakan Fakultas peneliti sendiri.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan dari bulan Februari 2024 s/d Maret 2025.

B. Jenis Dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, yaitu penelitian yang bertujuan untuk memaknai atau menafsirkan suatu realitas atau fenomena berdasarkan data yang tersedia dan diperoleh oleh peneliti melalui dokumentasi/kepuustakaan, observasi, dan wawancara serta

diuraikan dengan menggunakan model analisis kualitatif secara eksploratif, dan historis.⁶³

Menurut Denzin & Lincoln yang dikutip oleh Albi Anggito & Johan Setiawan dalam bukunya yang berjudul “Metodologi Penelitian Kualitatif“, menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan latar belakang alamiah dengan maksud menafsirkan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada.⁶⁴

Adapun jenis dan metode yang digunakan penelitian ini adalah jenis Kualitatif dan metode kualitatif deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan fenomena yang terjadi secara nyata dan fakta yang terjadi pada saat ini.⁶⁵

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif yaitu menggambarkan stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi dan upaya mengatasinya.

C. Informan Penelitian

Informan penelitian adalah orang yang memberikan informasi tentang masalah atau keadaan yang sebenarnya. Dalam penelitian ini yang menjadi informan penelitian adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan

⁶³ Ichwansyah Tampubolon, *Metodologi Studi Keislaman*, (Yogyakarta: UAD PRESS, 2018), hlm. 218.

⁶⁴ Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hlm. 7.

⁶⁵ Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2018), hlm. 1.

Konseling Islam yang mengalami stres dalam menyusun skripsi, teman dekat (sahabat).

Adapun teknik dalam memilih informan dalam penelitian ini yaitu teknik *sampling purposive*. *Sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Menurut Margono yang dikutip oleh Mamik di dalam bukunya yang berjudul “*Metodologi Kualitatif*”, menyatakan bahwa pemilihan sekelompok subjek dalam *purposive sampling*, didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah diketahui sebelumnya.⁶⁶ Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 keseluruhan berjumlah 51 orang.

Namun peneliti mengambil 10 orang yang akan menjadi subjek peneliti, karena sesuai dengan kriteria yang ditentukan dan bersedia memberikan informasi. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik penetapan informan dengan sistem Snowball sampling.

Menurut Sugiyono mengemukakan bahwa:

"*Snowball sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data, yang pada awalnya sedikit, lama-lama menjadi besar. Hal ini dilakukan dengan jumlah sumber data yang sedikit itu belum mampu memberikan data yang memuaskan, maka mencari orang lain lagi yang dapat digunakan untuk sumber data. Dengan demikian jumlah sampel

⁶⁶ Mamik, *Metodologi Kualitatif*, (Jakarta: Zifatama Publisher, 2015), hlm. 53.

sumber data akan semakin besar, seperti bola salju yang menggelinding, lama-lama semakin besar".

Artinya teknik pengambilan informan seperti bola salju yang menggelinding, dengan mengajukan pertanyaan kepada objek awal untuk mengetahui objek lain yang dapat diteliti namun masih dalam focus penelitian.

Sumber dan teknik pengumpulan data dalam penelitian disesuaikan dengan tujuan penelitian kualitatif, sampel sumber data menggunakan prespektif emic, artinya mementingkan pandangan informan, yakni bagaimana mereka memandang dan menafsirkan objek sesuai dengan pendiriannya. Peneliti tidak dapat memaksakan kehendaknya agar mendapatkan data yang diinginkannya.⁶⁷

D. Sumber Data

Sumber data adalah individu yang menjadi responden penelitian dalam memperoleh data yang berguna untuk penelitian. Adapun yang menjadi sumber data dalam penelitian ini ada dua jenis yaitu sumber data primer dan sumber data skunder, yaitu:

1. Sumber Data Primer

Sumber data primer adalah data yang diperoleh dari sumber data pokok yang dibutuhkan dalam penulisan penelitian ini, yaitu data yang diperoleh langsung dari subjek penelitian dengan menggunakan alat

⁶⁷ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Bandung: CV. Alfabeta, 2005), hlm.54.

pengukuran atau alat pengambilan data langsung dari subjek sebagai sumber informasi yang dicari.

Adapun sumber data pokok dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 orang mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam yang mengalami Stres dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan yang memiliki stres pada saat mengerjakan skripsi.

2. Sumber Data Skunder

Sumber data skunder adalah data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiannya.⁶⁸ Jadi, sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah teman dekat (sahabat) yang mengalami stress menyusun skripsi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan sebanyak 3 orang, dan teman satu kos yang mengalami stress menyusun skripsi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpuan sebanyak 2 orang, dan teman satu pembimbing yang dianggap mampu dan bersedia memberikan informasi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, alat pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi.

⁶⁸ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Bandung: CV. Alfabeta, 2005), hlm. 92.

a. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk tingkah laku atau proses terjadinya suatu kegiatan yang diamati dalam situasi sebenarnya.⁶⁹ Tujuan observasi dalam banyak hal adalah untuk memahami perilaku dan kejadian-kejadian dalam hal ini berbagai variasi mengenai observasi atau tingkat partisipasi dipergunakan pada penelitian terhadap lingkungan sosial, antara lain sebagai berikut:

1) *Participant Observation* (Observasi Partisipan)

Observasi Partisipan adalah Peneliti melakukan observasi dengan cara melibatkan diri atau menjadi bagian lingkungan sosial (organisasi) yang sedang diamati. Melalui teknik partisipasi dapat memperoleh data relatif lebih akurat dan lebih banyak, karena peneliti secara langsung mengamati perilaku dan kejadian atau peristiwa dalam lingkungan sosial tertentu.

Adapun cara peneliti mengamati stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun proposal sampai ke skripsi yaitu dari gejala-gejala stres yang dialami mahasiswa tersebut misalnya dari perilakunya, psikologisnya dan keluhan-keluhan yang tak sengaja disampaikannya.

b. Wawancara

Wawancara adalah teknik dalam upaya menghimpun data yang akurat untuk keperluan melaksanakan proses pemecahan masalah

⁶⁹ Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 310.

tertentu yang sesuai dengan data dengan cara tanya jawab secara lisan dan bertatap muka langsung.⁷⁰

Adapun dua bentuk wawancara yaitu:

- 1) Wawancara terstruktur yaitu pedoman wawancara yang disusun secara terperinci item demi item lengkap dengan alternatif jawabannya. Sehingga pewawancara cukup sekedar menyilang atau menceklis jawaban responden sebagaimana yang tertera dalam pedoman wawancara.
- 2) Wawancara tidak terstruktur yaitu pedoman wawancara yang hanya memuat garis-garis besar yang akan ditanyakan ketika dilapangan. Pewawancara dapat mengembangkan pertanyaan-pertanyaan dimaksud demi untuk menggali data lebih dalam. Dalam hal ini, kejelian dan kreativitas pewawancara amat menentukan terhadap perolehan data penelitian.⁷¹

Adapun jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur. Wawancara tidak terstruktur menurut peneliti adalah pedoman wawancara yang hanya garis-garis besarnya saja yang akan ditanyakan kepada respondennya dan pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat dikembangkan untuk mendapatkan info yang lebih mendalam.

⁷⁰ Wardi Bactiar, *Metodologi Penelitian Dakwah*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997), hlm. 72.

⁷¹ Syukur Kholil, *Metodologi Penelitian Komunikasi*, (Bandung: Citapustaka Media, 2006), hlm. 102.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan atau karya seseorang tentang sesuatu yang sudah berlalu. Dokumen tentang orang atau sekelompok orang, peristiwa atau kejadian dalam situasi sosial yang sesuai dan terkait dengan fokus penelitian adalah sumber informasi yang sangat berguna dalam penelitian kualitatif. Dokumentasi dapat berbentuk teks tertulis, gambar atau foto.⁷²

Adapun dokumentasi dalam penelitian ini adalah gambar atau foto tentang proses penelitian seperti foto saat wawancara dengan mahasiswa yang mengalami stres dan data-data dari Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data kedalam bentuk yang lebih mudah dibaca dan diinterpretasikan. Setelah data-data yang dibutuhkan terkumpul, maka dilaksanakan pengolahan data yang diklasifikasikan berdasarkan jenisnya. Adapun langkah-langkah pengolahan dan analisis data yang berbentuk kualitatif sebagaimana dikemukakan oleh Lexy J. Moleong sebagai berikut:

- a. Menelaah seluruh data yang dikumpulkan dari sumber data. Langkah pertama yang akan dilaksanakan dengan cara pencarian data yang diperlukan terhadap berbagai jenis data dan bentuk data yang ada di lapangan kemudian melaksanakan pencatatan di lapangan.

⁷² Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2016), hlm. 391.

- b. Reduksi data, apabila langkah pertama pencarian data sudah terkumpul, maka langkah selanjutnya mereduksi data. Mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan memilahnya serta membuang yang tidak perlu.
- c. Penyajian data setelah data direduksi, maka akan dilanjutkan dengan penyajian data. Penyajian data dalam penelitian ini, dipaparkan bersifat teks yang bersifat deskriptif atau penjelasan.
- d. Menarik Kesimpulan, langkah keempat dalam analisis data ini adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Setelah data disajikan maka ditarik berupa kesimpulan yang menjadi inti dari penelitian tersebut sehingga diperoleh poin penting dari data yang telah disajikan.⁷³

G. Teknik Uji Keabsahan Data

Teknik menjamin keabsahan data yang peneliti gunakan ialah Triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksa keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data. Teknik triangulasi sumber ini berarti membandingkan data hasil observasi dengan data hasil wawancara. Selanjutnya membandingkan hasil wawancara antara informan yang satu dengan informan yang lain.⁷⁴

⁷³ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1989), hlm. 190.

⁷⁴ Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*. (Bandung: CV. Alfabeta, 2005), hlm. 177.

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Gambaran Umum Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK)

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK) merupakan satu dari empat fakultas yang ada di Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan. Awal mula terbentuknya fakultas ini berasal dari fakultas Dakwah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Padangsidempuan yang dibuka pada tanggal 21 Maret 1997 melalui Keputusan Menteri Agama No. 300 Tahun 1997 dan No. 333 Tahun 1997 tentang Pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Padangsidempuan. Pada masa itu, Jurusan Dakwah hanya memiliki Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam.

Pada tahun 2013, status STAIN Padangsidempuan resmi beralih berdasarkan Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 52 Tahun 2013 tentang Perubahan Status Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Padangsidempuan dan Peraturan Menteri Agama Nomor 91 Tahun 2013 tentang organisasi dan data kerja IAIN Padangsidempuan. Dengan peralihan status tersebut, maka Jurusan Dakwah juga turut beralih status menjadi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK). Setelah menjadi fakultas, program studi menjadi bertambah. FDIK menaungi empat Program Studi, yakni: Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI), Bimbingan Konseling Islam, Manajemen Dakwah (MD), dan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI).

Dua puluh lima tahun sejak adanya Jurusan Dakwah hingga menjadi fakultas, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi telah banyak mengalami pergantian pemimpin mulai dari H. Zulfan Efendi Hasibuan, MA (Ketua Jurusan Dakwah periode 1997-2002 dan periode 2002-2006). kemudian digantikan oleh H. Ali Anas, MA (Ketua Jurusan Dakwah Periode 2006-2010). Selanjutnya digantikan oleh Fauziah Nasution, M.Ag (Ketua Jurusan Dakwah periode 2010-2013). Pada tahun 2014, Jurusan Dakwah beralih status menjadi Fakultas, maka berdasarkan SK Menteri Agama RI Nomor 8 Tahun 2014, Ibu Fauziah Nasution, M.Ag menjadi Dekan Pertama Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi untuk periode 2014-2017, Dr. Juni Wati Sri Rizki, S.Sos., M.Ag menjadi Wakil Dekan I Bidang Akademik Selama dua tahun, kemudian digantikan oleh Dr. Sholeh Fikri M.Ag, Drs. Kamaluddin, M.Ag sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, dan Fauzi Rizal, S.Ag., M.A sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama. Selanjutnya posisi Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi diisi oleh Dr. Ali Sati, M.Ag. Pada periode 2017-Mei 2022, Dr. Mohd. Rafiq, MA selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik. Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, dan Dr. Sholeh Fikri, M.Ag selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama. Saat ini yang menjadi Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi adalah Dr. Hj. Magdalena, M.Ag, Dr. Anas Habibi Ritonga, MA sebagai Wakil Dekan I

Bidang Akademik, Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag sebagai Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, dan Dr, Sholeh Fikri, M.Ag sebagai Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama.⁷⁵

2. Visi dan Misi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

a. Visi

Unggul dalam Pengembangan Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Berbasis *Information and Communion Technologies* (ICT) dan Kearifan Lokal di Indonesia pada Tahun 2024 untuk menghasilkan lulusan yang berwawasan Keilmuwan, Keislaman dan Keindonesiaan.

b. Misi

1. Melaksanakan Pendidikan dan Pengajaran Ilmu Dakwah dan komunikasi yang Unggul dan Integratif-Interkonektif Berbasis *Information and Communion Technologies* (ICT) dan Kearifan Lokal.
2. Mengembangkan Penelitian di Bidang Ilmu Dakwah dan Komunikasi dengan Pendekatan *Interkonektif/Multidispliner* Berbasis Nilai-Nilai Historis dan Budaya Lokal.
3. Meningkatkan Partisipasi Pengabdian Kepada Masyarakat untuk Pengembangan dakwah dan Masyarakat Islam.

⁷⁵https://id.wikipedia.org/wiki/Universitas_Islam_Negeri_Syekh_Ali_Hasan_Ahmad_Ad_dary_Padangsidiimpuan

4. Mengembangkan Jaringan Kerjasama dengan Berbagai Pihak yang Terkait dengan Optimalisasi Pengamalan Tri Darma Perguruan Tinggi.
5. Melakukan Pembinaan Akhlak, Kreatifitas dan *Life Skill* Mahasiswa agar Menjadi Teladan dan Berprestasi dalam Kehidupan Bermasyarakat.
6. Menjamin Mutu Lulusan dan Tata Kelola yang Baik.⁷⁶

3. Visi dan Misi Program Studi Bimbingan Konseling Islam

a. Visi

Menjadi Program Studi Unggul dalam Ilmu Bimbingan Konseling Islam untuk Menghasilkan Lulusan yang Berintegritas dan Profesional.

b. Misi

1. Menyelenggarakan Pendidikan dan Pembelajaran dalam Ilmu Bimbingan Konseling Islam dengan menerapkan Paradigma *Teoantropoekosentris* berbasis (ICT).
2. Melaksanakan pengembangan Penelitian dalam Ilmu Bimbingan Konseling Islam dengan Paradigma *Teoantropoekosentris* melalui Pendekatan integrasi keilmuan.
3. Melaksanakan Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat yang menginternalisasikan prinsip Bimbingan Konseling Islam dengan

⁷⁶ <https://fdik.uinsyahada.ac.id/visi-misi-dan-tujuan/>

berdasarkan nilai-nilai Keislaman, Kemodrenan, Keindonesiaan, dan Kearifan Lokal.

4. Mengimplementasikan jaringan kerjasama (*Networking*) dengan Lembaga-Lembaga Pendidikan, Penelitian, Sosial Keagamaan, Sosial Kemasyarakatan, dan Pemangku Kepentingan (*Stakeholders*) guna meningkatkan kualitas pengembangan keilmuan Prodi Bimbingan Konseling Islam yang berdaya saing Global

4. Jumlah Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Yang Aktif Angkatan 2020

Jumlah mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 bisa dilihat pada tabel IV.1

Tabel IV.1
Jumlah mahasiswa/I bki angkatan 2020

NO	Tahun Angkatan	Jumlah	Semester
1	2020	51	8

Sumber data: Data daftar mahasiswa UIN SYAHADA Padangsidempuan Tahun 2024/2025.

Nama dan keterangan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 bisa dilihat pada tabel IV.2

Tabel IV.2
Jumlah dan keterangan mahasiswa/I BKI angkatan 2020

NO	Nama	Nim	Keterangan
1	Alvida Yanti Daulay	2030200009	Aktif
2	Andre Ananta	2030200040	Aktif
3	Anna Riska	2030200018	Aktif
4	Asriani	2030200058	Aktif
5	Atika Diyaul	2030200025	Aktif
6	Aulia Rahmi	2030200005	Aktif
7	Ayumi Ramadani	2030200007	Aktif
8	Dede Kurniawan	2030200054	Aktif
9	Dian Rizki	2030200016	Aktif
10	Elda Putri	2030200004	Lulus

11	Ersa Berliana	2030200050	Aktif
12	Fadilah Agustina	2030200059	Aktif
13	Fadil Badru	2030200061	Aktif
14	Fahriyan	2030200035	Aktif
15	Fatma Azra	2030200001	Aktif
16	Gita Aulia	2030200028	Aktif
17	Halimah	2030200036	Lulus
18	Indah Lestari	2030200011	Aktif
19	Indri Novriyanti	2030200039	Aktif
20	Izriani	2030200012	Aktif
21	Zamiah Hrp	2030200002	Aktif
22	Leura	2030200029	Aktif
23	Lely Agustina	2030200033	Aktif
24	Marini	2030200053	Lulus
25	Masari	2030200056	Aktif
26	Meisya	2030200014	Aktif
27	Merina Helmi	2030200021	Aktif
28	Muhammad Raja	2030200042	Aktif
29	Nikmah Alia	2030200057	Aktif
30	Nur Azizah	2030200027	Aktif
31	Nur Azizah Hrp	2030200032	Aktif
32	Nurhabibah	2030200019	Aktif
33	Nurma Dewi	2030200003	Aktif
34	Nurul Almiyah	2030200026	Lulus
35	Putri Sabella	2030200020	Lulus
36	Rabiatul Adawiyah	2030200013	Lulus
37	Rahma Dewi	2030200052	Aktif
38	Reni Tanjung	2030200022	Aktif
39	Risa Fadillah	2030200006	Aktif
40	Rizki Amelia	2030200037	Aktif
41	Sahfriya Panjaitan	2030200031	Aktif
42	Saiful Salim	2030200015	Aktif
43	Silva Windari	2030200044	Aktif
44	Siti Nurhalimah	2030200038	Lulus
45	Sri Agustina	2030200055	Aktif
46	Sri Indriyani	2030200024	Aktif
47	Sri Wahyuni	2030200046	Aktif
48	Fidya Fadilah	2030200034	Aktif
49	Wanda Syariah	2030200041	Aktif
50	Yanti	2030200008	Aktif
51	Zulfadli	2030200048	Aktif

Sumber data: Data daftar mahasiswa UIN SYAHADA Padangsidempuan Tahun 2024/2025.⁷⁷

Daftar Mahasiswa yang stres ringan dan stress sedang dalam menyusun Skripsi Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 dapat dilihat pada tabel IV.3 dan IV.4

Tabel IV.3
Jumlah Mahasiswa/I stres ringan

No	Nama	Angkatan	Keterangan
1	NN	2020	Aktif
2	I	2020	Aktif
3	A	2020	Aktif

Tabel IV.4
Jumlah mahasiswa/I stres sedang

No	Nama	Angkatan	Keterangan
1	FN	2020	Aktif
2	MW	2020	Aktif
3	MR	2020	Aktif
4	DR	2020	Aktif
5	RF	2020	Aktif
6	NA	2020	Aktif
7	G	2020	Aktif

Sumber data: Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 yang mengalami stres dalam menyusun skripsi.

Berdasarkan tabel di atas, jumlah mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi yang diteliti oleh peneliti adalah sebanyak 10 orang, tiga orang stres ringan dan tujuh orang stres sedang.

B. Temuan Khusus

Stres seringkali muncul setelah seseorang itu mendapatkan suatu kesulitan atau masalah yang baru didapatkannya. Semua orang pasti pernah mengalami stres walaupun volume, intensitas, dan tingkat

⁷⁷ <https://siakad.uinsyahada.ac.id>

keseringannya berbeda-beda. Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi juga mengalami tingkat stres yang berbeda-beda dalam menyusun proposal sampai ke skripsi.

Hasil observasi yang dilakukan, mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 yang mengalami stres ringan dalam menyusun proposal sampai ke skripsi sebanyak 3 orang dari 10 orang mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Peneliti mengamati stres ringan yang dialami 3 mahasiswa tersebut yaitu mahasiswa berinisial M sering melontarkan keluhan-keluhan saat selesai melakukan bimbingan dan terus mengeluh atas tuntutan dari orangtuanya yang selalu mendesak namun ia hanya bersikap santai dalam penulisan skripsinya⁷⁸.

Mahasiswa berinisial Z kurang percaya diri terhadap kemampuan yang ia miliki dalam penulisan karya ilmiah. Hal tersebut membuatnya stres tetapi hanya sebentar, stres tersebut terjadi pada saat akan melakukan penulisan skripsi dan melakukan bimbingan.⁷⁹ Dari hal tersebut membuktikan bahwa stres yang dialami mahasiswa di atas hanya berlangsung beberapa menit atau hitungan jam. Oleh karena itu, stress yang dialami mahasiswa tersebut adalah stres ringan.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 yaitu mahasiswa berinisial NN mengatakan:

⁷⁸ Observasi penelitian di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi 01 Juli 2024.

⁷⁹ Mahasiswa Berinisial Z, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 02 Juli 2024 Pukul 08:30 WIB.

Saya stres karena tidak memiliki *computer* atau *Laptop*, seringkali skripsi saya terbengkalai akibat tidak memiliki *Laptop* karena hanya mengandalkan warung internet (warnet) tidak akan selesai karena bimbingan saya di siang hari belum lagi revisi dari dosen yang tidak selesai sehari pengerjaannya dikarenakan tidak memiliki *laptop*⁸⁰.”

Pernyataan di atas didukung oleh saudari A selaku teman dekat dari mahasiswa berinisial NN mengatakan: Saudari berinisial A pernah mengatakan kepada saya bahwa dia merasa kesulitan mencari referensi serta saudari NN mengatakan bahwa dia juga sulit menyusun kalimat dalam menulis latar belakang⁸¹.

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa berinisial I mengatakan:

Saya merasa tegang dan takut saat ingin melakukan bimbingan bersama dosen pembimbing saya, Karena saya takut apa yang sudah saya kerjakan tidak sesuai dengan yang diharapkan dosen pembimbing saya⁸².

Pernyataan di atas didukung oleh saudari IH selaku teman dekat dari mahasiswa berinisial I mengatakan: Saudari berinisial I pernah mengatakan kepada saya bahwa dia merasa tegang dan takut disaat ingin melaksanakan bimbingan Skripsi karena saudara I merasa apa yang dia

⁸⁰ Mahasiswa Berinisial NN, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 02 Juli 2024 Pukul 09:25 WIB.

⁸¹ Alpida, Teman Dekat dari Mahasiswa berinisial NN, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 03 Juli 2024 Pukul 14:25 WIB.

⁸² Mahasiswa Berinisial I, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 04 Juli 2024 Pukul 08:15 WIB.

kerjakan tidak sesuai dengan apa yang diharapkan dosen pembimbingnya⁸³.

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa berinisial A mengatakan

Saya stres menyusun skripsi karena kurangnya pengetahuan saya tentang Ilmu Pengetahuan Teknologi (*iptek*) dalam penyusunan skripsi, apalagi ditambah lagi mengolah kata kata dalam menyusun skripsi, hal tersebut membuat saya takut dan bingung mengerjakan skripsi saya⁸⁴.

Stres sedang merupakan situasi ketegangan dengan tekanan rata rata yang tidak ringan ataupun berat. Stres ini berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Jika stres ini dibiarkan akan secepatnya menjadi stres yang berat bahkan menjadi depresi. Adapun contoh stres menurut teori terbagi menjadi tiga yaitu fisik, psikologis, perilaku. Adapun contoh masing masing dari Fisik, Psikologis, Perilaku

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 yang mengalami stres sedang dalam menyusun proposal sampai ke skripsi adalah 7 orang dari 10 mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Peneliti mengamati stress sedang yang dialami mahasiswa, 7 mahasiswa

⁸³ Izriani Harahap, Teman Dekat dari Mahasiswa berinisial I, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 05 Juli 2024 Pukul 09:18 WIB.

⁸⁴ Mahasiswa Berinisial A, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 08 Juli 2024 Pukul 10:23 WIB.

tersebut yaitu semakin banyak keluhan tentang kelelahan dan kesulitan yang mereka alami sehingga ketegangan meningkat dan hal tersebut berlangsung lebih dari satu jam sampai beberapa hari yang mengakibatkan penundaan penulisan skripsi selama beberapa hari⁸⁵.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 yaitu mahasiswa berinisial FN mengatakan:

Saya stres dengan tuntutan orang tua saya yang mengharapkan saya cepat lulus kuliah. Hal tersebut mempengaruhi mental saya, saya sering sakit kepala dan sering menunda-nunda pengerjaan skripsi, sehingga saya sering keluar rumah untuk menenangkan pikiran dengan cara ke tempat barbel. Saya sangat tertekan dan putus asa, sehingga proposal saya jarang saya kerjakan.⁸⁶

Pernyataan di atas didukung oleh saudara S selaku teman dekat dari mahasiswa berinisial FN mengatakan: Saudari berinisial FN pernah mengatakan kepada saya bahwa orang tua saudara FN mengharapkan anaknya cepat lulus kuliah dan gara gara itu saudara FN mengatakan juga gara gara itu saudara FN ini sering sakit kepala dan untu menenangkan sejenak pikiran saudara FN ini dengan cara pergi ketempat barbel⁸⁷.

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial MW mengatakan:

Saya stres karena desakan orang tua biar cepat lulus kuliah ditambah lagi dalam penulisan skripsi kurang pandai dalam

⁸⁵ Observasi penelitian di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi 09 Juli 2024.

⁸⁶ Mahasiswa Berinisial F, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 10 Juli 2024 Pukul 15:25 WIB.

⁸⁷ Saiful, Teman Dekat dari Mahasiswa berinisial FN, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 11 Juli 2024 Pukul 15:15 WIB.

mengoperasikan komputer dan dari gejala stres tersebut saya bingung dan sering menunda-nunda pengerjaan skripsi saya⁸⁸.

Pernyataan di atas didukung oleh saudara F selaku teman kos dari mahasiswa berinisial MW mengatakan: Saudari berinisial MW pernah mengatakan kepada saya bahwa saudara M stres karna desakan orangtua biar cepat lulus kuliah ditambah lagi saudara MW ini Stres karna kurang pandai dalam pengoperasian komputer⁸⁹.

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial MR mengatakan:

Saya stres karena saya bekerja dan disela sela bekerja saya harus memikirkan bimbingan skripsi yang belum selesai belum lagi saat pembayaran Uang Kuliah Tungga (UKT) tiba saya harus memikirkan itu lagi, dan itu membuat saya terbengkalai dalam penyusunan skripsi dan bimbingan skripsi, hal tersebut membuat saya gelisah dan takut karna memikirkan biaya uang kuliah ditambah lagi pengerjaan skripsi⁹⁰.

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial DR mengatakan:

Saya stres karena disaat saya mengerjakan proposal atau skripsi dan pada saat bimbingan saya tidak bisa fokus dikarenakan disatu sisi saya harus merawat orang tua saya yang sedang sakit dan harus memikirkan tugas proposal atau skripsi yang belum selesai, dan disaat penyusunan skripsi sering terbengkalai dikarenakan tidak fokusnya mengerjakan skripsi dikarenakan harus merawat orang tua saya⁹¹.

⁸⁸ Mahasiswa Berinisial S, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 12 Juli 2024 Pukul 09:25 WIB.

⁸⁹ Fidyah, Teman Dekat dari Mahasiswa berinisial MW, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 15 Juli 2024 Pukul 15:15 WIB.

⁹⁰ Mahasiswa Berinisial R, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 16 Juli 2024 Pukul 10:15 WIB.

⁹¹ Mahasiswa Berinisial D, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 17 Juli 2024 Pukul 09:25 WIB.

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial RF mengatakan:

Saya sering ketiduran dan stres saat mengerjakan skripsi karena saya kelelahan dalam berpikir untuk merangkai kalimat yang sesuai dengan karya ilmiah. Selain itu saya sangat sering merasakan bosan untuk mengerjakan skripsi maupun pas revisi seringkali skripsi saya terbengkalai akibat rasa bosan saya dalam mengerjakan skripsi, hal tersebut membuat saya bingung dan sakit kepala dalam merangkai kalimat yang sesuai dengan karya ilmiah⁹².

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial NA mengatakan:

Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit. Sering kali revisi membuat saya merasa bosan dan malas untuk mengerjakan skripsi. Mencari referensi itu sungguh tidak mudah, saya sudah mencari ke perpustakaan, mencari di internet, tetapi tidak menemukan referensi buku yang sesuai dengan Skripsi saya. Hal tersebut dapat merugikan bagi saya yang membuat kepala saya sakit dan sering menangis karena merasa sedih dan cemas tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu⁹³.

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial G mengatakan:

Saya stres menyusun Skripsi, karna setelah saya bimbingan kepada dosen pembimbing saya apa yang saya kerjakan hasilnya tidak sesuai dengan apa yang saya dan dosen pembimbing saya harapkan, dan dalam pengerjaan skripsi saya pernah jatuh sakit karena sering kepikiran terhadap Skripsi saya ditambah lagi mata kurang tidur akibat begadang dalam pengerjaan Skripsi, hal

⁹² Mahasiswa Berinisial RF, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 18 Juli 2024 Pukul 15:25 WIB.

⁹³ Mahasiswa Berinisial NA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 19 Juli 2024 Pukul 08:35 WIB.

tersebut membuat saya sering menunda-nunda dalam pengerjaan skripsi⁹⁴.

2. Faktor penyebab stres

Penyebab stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi secara garis besar dapat dibagi dalam dua faktor. Hasil observasi peneliti bahwa faktor penyebab stres terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal dari mahasiswa yang mengalami stres menyusun skripsi pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam dari faktor internal dimanajemen waktu dan pesimis ada empat orang yaitu mahasiswa, dimanajemen waktu berinisial DR dan FN sedangkan dilingkungan berinisial I dan A, sedangkan difaktor eksternal ada empat mahasiswa yaitu dilingkungan ada dua orang yang berinisial MW dan A dikurang tersedianya ada dua orang yaitu mahasiswa berinisial NA dan NN.⁹⁵

a. Faktor internal

Penyebab stres secara internal disebabkan karena:

1. Manajemen waktu yang kurang baik. Penyebab stres pada sebahagian mahasiswa ternyata disebabkan karena ketidakmampuannya mengatur waktu. Disatu sisi mereka harus menyelesaikan skripsi, tapi di sisi yang lain mereka juga disibukkan dengan berbagai kegiatan lainnya. Kesibukan lainnya adalah seperti aktif merawat orang tua yang sering kambuh penyakitnya. Ada juga yang mahasiswa sulitnya membagi waktu

⁹⁴ Mahasiswa Berinisial G, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 22 Juli 2024 Pukul 09:18 WIB.

⁹⁵ Observasi penelitian di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi 16 Juli 2024.

karena harus bekerja sambil kuliah, sehingga terasa tidak dapat fokus dan stres. Stres dapat meningkat apabila sejumlah *stressor* harus dihadapi dalam waktu bersamaan. Apabila dalam waktu yang sama bertumpuk sejumlah *stressor* yang harus dihadapi, maka *stressor* berikutnya, meskipun kecil dapat memicu stres tinggi. Berbagai hal yang dihadapi mahasiswa dengan persoalan masing-masing kegiatan, ketika membuat skripsi sumber *stressor* akan bertambah karena ketidakmampuan menentukan prioritas.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial DR, yaitu:

Saya stres menyusun skripsi dikarenakan ada dua faktor penyebab yaitu faktor internal dan eksternal, dari faktor internal yaitu saya kurang dalam mengatur waktu antara merawat orang tua saya yang sedang sakit dan skripsi, sementara faktor eksternal yaitu minimnya tersedianya referensi mengenai skripsi saya dan itu membuat saya sakit kepala dalam mengerjakan skripsi saya.⁹⁶

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial FN mengatakan

Saya stres menyusun skripsi dikarenakan saya sulit membagi waktu antara skripsian dan olahraga, karena saya juga sulit kalo untuk meninggalkan latihan ditempat *fitnes* karena sudah terbiasa dan jika tidak olahraga badan saya sering nyeri otot atau sakit-sakitan sekujur tubuh karena kebiasaan olahraga, dan dari gemarnya berolahraga saya sering lupa untuk mengerjakan skripsi dan untuk membagi waktunya antara skripsian dan olahraga saya kurang bisa dalam hal itu.⁹⁷

⁹⁶ Mahasiswa Berinisial DR, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 22 Juli 2024 Pukul 10:15 WIB.

⁹⁷ Mahasiswa Berinisial FN, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 22 Juli 2024 Pukul 10:25 WIB.

2. Pesimis. Rasa pesimis dan ketakutan yang berlebihan tanpa alasan akan membuat mahasiswa merasa tidak punya kemampuan dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tersebut kurang percaya diri. Rendahnya rasa percaya diri menjadi salah satu faktor penyumbang stres dalam menghadapi sesuatu.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial I, yaitu:

Saya sering pesimis mau melaksanakan bimbingan skripsi sama dosen pembimbing saya dikarenakan saya takut penulisan skripsi saya semua salah, dan dari situ saya stres dikarenakan pesimis dan kurang percaya diri akan kemampuan saya baik dalam mengerjakan skripsi maupun dalam melaksanakan bimbingan skripsi.⁹⁸

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial A mengatakan:

Saya sering merasakan pesimis karena saya kurang pandai dalam pengoperasian komputer beda halnya sama kawan-kawan satu angkatan saya yang begitu faham tentang ilmu pengetahuan teknologi sedangkan dalam penyusunan skripsi dituntut sedikit banyaknya harus pandai dalam pengoperasian komputer.⁹⁹

Berdasarkan hasil wawancara diatas, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa mengalami stres dikarenakan oleh takut penulisan skripsi saya semua salah dan kurang pandai dalam pengoperasian computer.

⁹⁸ Mahasiswa Berinisial I, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 22 Juli 2024 Pukul 10:20 WIB.

⁹⁹ Mahasiswa Berinisial A, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 22 Juli 2024 Pukul 10:30 WIB.

b. Faktor eksternal

Faktor luar yang menyebabkan mahasiswa stres dalam menyusun skripsi adalah sebagai berikut:

1. Lingkungan tempat tinggal (kos) yang tidak nyaman. Salah satu penyumbang stres mahasiswa yang sedang skripsi adalah karena lingkungan tempat tinggalnya yang tidak nyaman. Lingkungan kos tempat tinggal mereka tidak mendukung suasana belajar yang nyaman, bahkan dapat mengganggu konsentrasi dalam menulis skripsi. Salah satu indikasinya adalah para penghuni kos yang tidak serius dalam belajar bahkan sering ribut menjadi penyebab stres bagi mahasiswa yang serius dalam menjalankan kuliah, khususnya yang sedang menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial MW, yaitu:

Saya stres karena desakan orang tua biar cepat lulus kuliah ditambah lagi dalam penulisan skripsi kurang pandai dalam pengoperasian komputer dari kurang pandai dalam pengoperasian komputer yang butuh konsentrasi disitu saya kurang saya kurang bisa berkonsentrasi karna lingkungan kos saya yang kurang nyaman, salah satu contohnya yaitu saat saya mengerjakan skripsi ada saja yang berisik dan disitu saya tambah stres.¹⁰⁰

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial A mengatakan

Saya merasa stres karna lingkungan kos saya begitu ribut ketika saya mengerjakan skripsi ditambah lagi dalam

¹⁰⁰ Mahasiswa Berinisial MW, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 22 Juli 2024 Pukul 10:15 WIB.

penulisan karya ilmiah saya sangat kesulitan apalagi disaat kawan-kawan kos saya rebut konsentrasi saya buyar akibat itu.¹⁰¹

2. Kurang tersedianya referensi atau buku yang terkait dengan penelitian. Referensi merupakan hal pokok dalam penulisan karya ilmiah. Kesulitan memperoleh apa yang dibutuhkan menjadi salah satu penyebab terhambatnya penulisan skripsi. Ini merupakan salah satu stressor yang harus dihindari. Salah satu hal penting yang harus dipikirkan mahasiswa dalam memilih judul adalah ketersediaan sumber data. Referensi yang berupa buku merupakan salah satu sumber data yang jauh sebelum menulis harus dipastikan ketersediaannya agar terhindar dari stres saat menulis.¹⁰²

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial NA, yaitu:

Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit. Sering kali revisi membuat saya merasa bosan dan malas untuk mengerjakan skripsi. Mencari referensi itu sungguh tidak mudah, saya sudah mencari ke perpustakaan, mencari di internet, tetapi tidak menemukan referensi buku yang sesuai dengan Skripsi saya. Hal tersebut dapat merugikan bagi saya yang membuat kepala saya sakit dan sering menangis karena merasa sedih dan cemas tidak bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu.¹⁰³

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial NN mengatakan:

¹⁰¹ Mahasiswa Berinisial A, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 22 Juli 2024 Pukul 10:30 WIB.

¹⁰² Ismiati, "Problematika Dan Coping Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi", Jurnal Al-Bayan, 21.32 (2015), 15-27 .

¹⁰³ Mahasiswa Berinisial NA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 19 Juli 2024 Pukul 08:35 WIB.

Saya stres dalam penulisan skripsi akibat kurangnya atau minimnya *referensi* yang saya dapat dalam penulisan skripsi saya baik dia bentuk buku maupun jurnal.¹⁰⁴

Berdasarkan hasil wawancara diatas, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa mengalami stres dikarenakan oleh sulitnya mencari *referensi*.

3. Upaya mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 Mengatasi Stres dalam Menyusun Proposal Sampai ke Skripsi Secara Islami

Solusi yang tepat dalam mengatasi stres yaitu secara Islami. Karena setelah usaha yang kita lakukan selebihnya serahkan semuanya kepada Allah, dan tak lupa untuk melakukan amalan-amalan yang disukai Allah. Dengan amalan-amalan tersebut dapat memberikan ketenangan jiwa dan membantu dalam segala urusan. Adapun amalan-amalan yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 untuk mengatasi stres dalam menyusun proposal sampai ke skripsi yaitu:

a. Sholat

Sholat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah dan cemas yang bersemayam dalam diri manusia. Dengan terlaksananya salat wajib lima kali sehari semalam secara sempurna dan tepat waktu, maka akan bersihlah jiwanya dan

¹⁰⁴ Mahasiswa Berinisial NN, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 19 Juli 2024 Pukul 08:35 WIB.

memberikan ketenangan kepada orang yang melaksanakannya. Tentunya hal itu akan menjadi lebih baik ketika ia juga melaksanakan sholat sunah lainnya.

Hasil observasi peneliti bahwa dari 10 mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi ada 6 mahasiswa yang melakukan salat lima waktu sehari semalam sebagai cara dalam mengatasi stres. Peneliti mengamati bahwa mahasiswa berinisial NN, mahasiswa berinisial RF, dan mahasiswa berinisial I melaksanakan sholat zuhur dan shalat ashar di mushollah fakultas lantai dua. Kemudian mahasiswa berinisial MR, mahasiswa berinisial DR, dan mahasiswa berinisial MW melaksanakan sholat zuhur di Masjid uin syahada padangsidimpuan. Situasi seperti ini membuat seseorang kembali mengingat Rabb-nya, dan memberikan nilai yang positif kepada mereka yang melaksanakannya. Mereka mengakui bahwa hati mereka menjadi tenang dan stres itu bisa hilang sejenak sehingga mereka bisa kembali fokus dan berkonsentrasi untuk mengerjakan skripsinya¹⁰⁵.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial I, yaitu:

Dengan menjaga sholat lima waktu sehari semalam membuat saya merasa tenang dan mengurangi rasa tegang saat melaksanakan bimbingan. Ketakutan saya tentang ketidaksesuaian antara skripsi yang saya buat dengan apa yang diinginkan dosen pembimbing saya sering direvisi seketika menghilang. Tiba-tiba saja hati saya merasa tenang setelah melaksanakan sholat, dan setelah saya merasakan ketenangan

¹⁰⁵ Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Kamis Tanggal 23 Juli 2024 Pukul 09:10 Wib.

setah siap sholat saya kembali untuk mengerjakan skripsi meskipun nantinya salah, saya harus berusaha kembali untuk memperbaikinya kembali sampai skripsi saya betul¹⁰⁶.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial MR, yaitu:

Dulu sholat saya bolong-bolong, sholat sering terlewat karena masih enak tidur, bermain game. Namun setelah saya mencoba untuk memulai menjaga shalat lima waktu sehari semalam, membuat saya merasa senang dan bersemangat untuk melakukan aktivitas saya sehari-hari untuk mengerjakan skripsi saya perlahan lahan dan saya mulai mengatur waktu saya dalam bekerja. Saya merasa segala urusan saya dipermudah setelah saya melaksanakan sholat lima waktu¹⁰⁷.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial DR, yaitu:

Ketika saya mulai fokus dan kepala saya pusing memikirkan skripsi karena stress, maka yang saya lakukan adalah sholat. Dengan sholat membuat saya lebih dekat dengan Allah yang mempermudah dan mempersulit segala urusan. Hati saya menjadi tenang, rasa sedih saya menjadi sirna, dan kegelisaan saya diangkat. Saya senang melaksanakan sholat dan terutamanya terus menjaga salat lima waktu sehari semalam dan karna sholat¹⁰⁸.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial MW, yaitu:

Upaya yang saya lakukan untuk mengatasi stres terhadap desakan orang tua supaya cepat lulus dan kurangnya pandai dalam pengoperasian komputer secara islami yaitu menjaga sholat lima waktu sehari semalam, melaksanakan sholat tepat pada waktunya tanpa menunda-nundanya. Manfaat yang saya dapat adalah ketenangan hati, diberi rezeki yang baik, pemikiran yang positif, dan dipermudah segala kesulitan dan setelah saya melaksanakan sholat hati saya menjadi tenang dan

¹⁰⁶ Mahasiswa Berinisial IN, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 24 Juli 2024 Pukul 10:15 WIB.

¹⁰⁷ Mahasiswa Berinisial R, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 25 Juli 2024 Pukul 09:35 WIB.

¹⁰⁸ Mahasiswa Berinisial D, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 26 Juli 2024 Pukul 14:35 WIB.

perlahan saya belajar dalam pengoperasian computer dan mengerjakan mengerjakan skripsi saya¹⁰⁹.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial RF, yaitu:

Ketika kepala saya pusing memikirkan skripsi karena stres, maka yang saya lakukan adalah sholat. Dengan sholat membuat saya lebih dekat dengan Allah. Hati dan pikiran saya menjadi tenang, rasa sedih saya perlahan menjadi sirna setelah melaksanakan sholat dan saya berangsur-angsur mengerjakan skripsi saya yang terbengkalai akibat susahny merangkai kalimat dalam pengerjaan skripsi¹¹⁰.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial NN, yaitu:

Ketika Saya stres karena kesulitan dalam mencari referensi, tidak mendapatkan ide ketika menyusun kalimat dalam menulis latar belakang. Hal tersebut membuat saya merasa tertekan, di saat saya mendapat kesulitan menyusun skripsi hal yang saya lakukan adalah sholat karna sholat bisa membuat pikiran saya tenang dan kembali lagi mengerjakan skripsi saya dan mencari referensi dari baik dia dari perpustakaan maupun media sosial¹¹¹.

b. Doa

Dengan berdoa kita berharap diberi hidayah, ampunan, pertolongan, kenikmatan, kasih sayang dari Allah SWT, dan memohon agar dijauhkan dari kekufuran, kemurkaan, kesesatan, musibah, dan laknat-Nya. Saat mengalami kesulitan hal yang paling utama dilakukan adalah berdoa memohon kepada Allah agar diberikan pertolongan. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dan mengalami stres banyak memanjatkan doa-doa agar diberi solusi dan

¹⁰⁹ Mahasiswa Berinisial S, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 29 Juli 2024 Pukul 15:20 WIB.

¹¹⁰ Mahasiswa Berinisial RF, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 30 Juli 2024 Pukul 10:15 WIB.

¹¹¹ Mahasiswa Berinisial NN, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 31 Juli 2024 Pukul 10:05 WIB.

dimudahkan segala kesulitan yang dialaminya. Dengan berdoa dapat mencurahkan segala isi hati dan mendekatkan kita kepada Sang Pencipta.

Hasil observasi peneliti bahwa dari 10 mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi semuanya melakukan doa sebagai cara dalam mengatasi stres. Peneliti pernah melihat ada mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 mengusap wajahnya dengan kedua tangannya selesai ia berdoa ketika ia hendak ingin menjumpai dosen pembimbingnya. Di saat selesai shalat zhuhur dan ashar mereka berdoa dengan penuh harap doanya akan dikabulkan dengan mengangkat kedua tangannya dan memanjatkan doa. Doa mampu memberikan rasa tenang, menghilangkan kegugupan ketika bimbingan dengan dosen pembimbing, dan memudahkan kesulitan yang dihadapi dalam proses penulisan skripsi¹¹²

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial NA mengatakan:

Cara saya mengatasi stres dalam mengatasi kesulitan dalam mengerjakan revisi dan merasa bosan untuk mengerjakan skripsi yaitu dengan cara berdoa. Saya berdoa ketika selesai shalat, dan ketika ingin melakukan bimbingan berharap segala urusan saya dipermudah Allah SWT, dari seringnya saya berdoa saya merasa segala urusan saya dipermudah oleh Allah SWT dan dari situ saya tidak malas lagi dalam mengerjakan skripsi saya¹¹³.

¹¹² Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Rabu Tanggal 01 Agustus 2024 Pukul 09:00 Wib.

¹¹³ Mahasiswa Berinisial NA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 02 Agustus 2024 Pukul 15:20 WIB.

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial FN mengatakan:

Ketika Saya stres dengan tuntutan orang tua saya yang mengharapkan saya cepat lulus kuliah, cara saya mengatasi stres tersebut adalah dengan cara berdoa, dengan cara berdoa saya sedikit merasa tenang dan tidak mudah sakit kepala habis berdoa dan saya mulai perlahan mengerjakan skripsi saya supaya saya bisa cepat lulus kuliah¹¹⁴.

4. Upaya Mahasiswa Mengatasi Stres Secara Umum

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi bahwa upaya yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 mengatasi stress dalam menyusun skripsi secara umum adalah sebagai berikut:

1. Pola Hidup Sehat

Menjaga pola hidup sehat merupakan cara yang tepat untuk mengatasi stres. Pola hidup sehat akan menjauhkan kita dari berbagai penyakit fisik dan psikis, karena dari tubuh yang sehat akan melahirkan jiwa yang sehat. Oleh karena itu, kita perlu untuk menjaga pola hidup kita agar sehat jasmani dan rohani.

Hasil observasi peneliti bahwa dari 10 mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi ada 2 mahasiswa yang melakukan pola hidup sehat sebagai cara dalam mengatasi stres. Mahasiswa berinisial FN dan mahasiswa berinisial DR menjaga kesehatan agar tetap memiliki energi yang cukup dalam penulisan

¹¹⁴ Mahasiswa Berinisial F, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 05 Agustus 2024 Pukul 08:20 WIB.

skripsi dengan makan, tidur yang cukup, berolahraga dan minum air putih yang cukup¹¹⁵.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial FN mengatakan:

Disela-sela mengerjakan skripsi saya menyempatkan berolahraga di tempat *gym* untuk membugarkan badan saya, dan tidak lupa saya juga memakan makanan sehat dan mengatur waktu istirahat saya supaya waktu mengerjakan skripsi saya tidak gampang capek atau sakit¹¹⁶.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial DR mengatakan:

Dalam mengerjakan skripsi tentu banyak menguras tenaga, sehingga terkadang lupa untuk memperhatikan kesehatan kita karna terlalu fokus untuk segera menyelesaikan skripsi. Semenjak penulisan skripsi ini saya gampang sakit, oleh karena itu juga saya sering menunda penulisan skripsi saya. Dari kejadian itu membuat saya lebih memperhatikan kesehatan saya dengan menjaga pola hidup sehat. Makan tepat waktu, tidur teratur, dan berolahraga, seperti bermain *futsal*, saya sering bermain *futsal* untuk menjaga kebugaran tubuh dan daya tahan tubuh supaya badan selalu *fit* dalam mengerjakan skripsi saya¹¹⁷.

2. Refresing

Refresing adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk menyegarkan kondisi tubuh dan pikiran dengan cara menghibur diri. Setiap mahasiswa memiliki cara tersendiri dalam melakukan refreshing, seperti jalan-jalan, mengunjungi tempat wisata, dll.

¹¹⁵ Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Jumat Tanggal 05 Agustus 2024 Pukul 08:20 Wib.

¹¹⁶ Mahasiswa Berinisial F, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 06 Agustus 2024 Pukul 09:20 WIB.

¹¹⁷ Mahasiswa Berinisial D, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 06 Agustus 2024 Pukul 09:20 WIB.

Hasil observasi peneliti bahwa dari 10 mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi ada 2 mahasiswa yang melakukan *refresing* sebagai cara dalam mengatasi stres. Hal yang dilakukan oleh mahasiswa berinisial G, dan mahasiswa berinisial I. yaitu mengatasi stres dalam menyusun skripsi salah satunya adalah *refresing* dengan jalan-jalan ke tempat wisata untuk menghilangkan stres dalam mengerjakan skripsi tersebut¹¹⁸.

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial G mengatakan:

Cara saya mengatasi stres yaitu dengan cara menghibur diri dengan jalan-jalan ke tempat wisata atau *refresing*. Dengan pergi *refresing* saya merasa bahagia dan beban pikiran saya dalam mengerjakan Skripsi sedikit berkurang dan setelah pikiran saya merasa tenang saya perlahan mulai mengerjakan skripsi.¹¹⁹

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial I mengatakan:

Refresing merupakan salah satu cara yang saya lakukan untuk menghilangkan kejenuhan apalagi saya sering di kontrakan jarang keluar ditambah lagi dalam mengerjakan Skripsi saya tambah stres makanya saya sering *refresing* untuk menghilangkan rasa stres saya dalam mengerjakan Skripsi . Saya akan jalan-jalan ke tempat wisata dengan teman-teman saya apabila mengalami rasa jenuh dan stres. Sedangkan di hari-hari berikutnya saya akan lebih fokus mengerjakan Skripsi saya dan lebih bersemangat lagi dalam mengerjakan skripsi saya.¹²⁰

¹¹⁸ Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Jumat Tanggal 07 Agustus 2024 Pukul 08:45 Wib.

¹¹⁹ Mahasiswa Berinisial G, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 08 Agustus 2024 Pukul 10:05 WIB.

¹²⁰ Mahasiswa Berinisial I, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di UIN SYAHADA Padangsidempuan, 09 Agustus 2024 Pukul 09:25 WIB.

C. Pembahasan Hasil Penelitian

Banyak mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang sedang menyusun Skripsi mengalami kesulitan-kesulitan, seperti kesulitan mengolah kata pada Skripsi, Kesulitan Mencari Referensi, kesulitan membagi waktu antara menjaga orang tua yang sedang sakit dengan skripsi, tekanan orang tua kepada anaknya yang ingin cepat lulus kuliah yang berpengaruh terhadap Psikologi anak yang membuat anak sering menunda nunda skripsinya dan perasaan cemas dalam menjumpai dosen pembimbing. Selain itu, dalam pembuatan Skripsi tentu banyak menguras tenaga, waktu, dan biaya, serta pikiran. Sehingga hal tersebut mengakibatkan mahasiswa mengalami stres karena merasa tertekan dan kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya. Rumusan masalah penelitian ini yaitu bagaimana tingkatan stres yang dialami mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 dalam menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi, Apa faktor penyebab stres pada mahasiswa program Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 dalam penyusunan Skripsi dan bagaimana upaya mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020 mengatasi stres dalam menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi.

Kajian teori dalam penelitian ini adalah membahas tentang stres yaitu pengertian stres, proses terjadinya stres, gejala-gejala stres, macam-macam stres, tingkatan stres, dan cara mengatasi stres. Membahas tentang

mahasiswa yaitu pengertian mahasiswa, ciri-ciri mahasiswa, dan peran mahasiswa serta membahas tentang Skripsi yaitu pengertian Skripsi, karakteristik Skripsi, tujuan, fungsi, dan sifat-sifat Skripsi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif artinya memaknai atau menafsirkan suatu realitas atau fenomena berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti. Metode deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan fenomena yang terjadi secara nyata dan fakta yang terjadi pada saat ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi partisipan, wawancara tidak terstruktur dan dokumentasi. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah 10 orang mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, sedangkan sumber data sekundernya adalah sahabat dekat 3 orang, teman satu kost 2 orang.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 stres dalam menyusun skripsi, karena mengalami kesulitan-kesulitan dalam proses menyusun skripsi. Dari 10 mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 yang menjadi sumber data primer pada penelitian ini ada 3 mahasiswa yang mengalami stres ringan, 7 mahasiswa yang mengalami stres sedang. Sedangkan upaya yang dilakukan mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 mengatasi stres dalam menyusun skripsi ada dua hal yaitu: *pertama*, secara umum dengan refreking, pola hidup sehat, dan diskusi dengan teman. *Kedua*, secara Islami yaitu sholat, dan.

D. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti tentu menghadapi banyak hal yang dan tahapan-tahapan demi mencapai kesempurnaan penelitian ini, meskipun demikian peneliti masih menghadapi kesulitan untuk mencapai kesempurnaan dalam penelitian ini. Ada keterbatasan dalam pengumpulan data dan mencari informasi diantaranya:

1. Mahasiswa memberikan respon yang baik dalam penelitian ini ada juga mahasiswa merasa malu saat di wawancarai peneliti. Walaupun peneliti menghadapi keterbatasan tersebut, namun hal tersebut tidak mengurangi semangat peneliti untuk melanjutkan penelitian dan mencari informasi. Dengan tekad dan kerja sama antara mahasiswa dan peneliti, skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Kurangnya eksplorasi teori yang dapat memperkaya penelitian dan hasil dari penelitian Upaya mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 Mengatasi Stres dalam Menyusun Skripsi Secara Islami Peneliti sadar akan hal ini karena keterbatasan waktu dalam meneliti dan juga kesibukan lain yang menyita waktu dan pikiran.
3. Kurangnya penelitian yang secara khusus memusatkan perhatian pada masalah penelitian, serta terbatasnya sumber informasi yang tersedia tentang penelitian ini dan kurangnya bahan bacaan yang tersedia mengenai objek penelitian tersebut.

4. Ketidacukupan atau kelemahan peneliti dalam pendekatan penelitian yang sesuai untuk menggali secara mendalam mengenai topik yang diteliti.
5. Peneliti sudah berusaha mendapatkan data hasil sebaik mungkin. Namun sebagian mahasiswa kurang merespon peneliti saat meneliti tentang Upaya mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 Mengatasi Stres dalam Menyusun Proposal Sampai ke Skripsi Secara Islami di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK), Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan tersebut dan kurangnya waktu bersama mahasiswa pada saat peneliti melakukan penelitian.

BAB V **KESIMPULAN**

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di lapangan tentang stres yang dialami mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam dalam menyusun skripsi Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan, maka dapat disimpulkan:

1. Stres yang dialami mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam dalam menyusun skripsi diantaranya:
 - a. Stres ringan yaitu rasa tertekan yang dirasakan mahasiswa karena kesulitan yang ia alami dalam menyusun skripsi sehingga mahasiswa tersebut sering mengeluh yang berlangsung beberapa menit atau hanya sebentar.
 - b. Stres sedang yaitu situasi ketegangan dan rasa tertekan yang dialami mahasiswa yang berdampak pada penundaan penulisan skripsinya dan mempengaruhi pada kehidupannya sehari-hari yang berlangsung lebih dari beberapa hari sampai beberapa minggu.
2. Faktor Penyebab Stres Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam yaitu faktor internal dan Faktor eksternal. Dari faktor internal yaitu kurangnya manajemen waktu dan pesimis atau kurang percaya diri. Sedangkan dari faktor eksternal yaitu lingkungan.

3. Upaya Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam mengatasi stres dalam menyusun skripsi ada dua yaitu secara umum dan secara Islami antara lain:
 - a. Mengatasi stres secara umum yaitu relaksasi, pola hidup sehat, refresing, manajemen waktu, dan berdiskusi dengan teman.
 - b. Mengatasi stres secara Islam yaitu shalat, dan doa.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Adapun implikasi hasil penelitian ini di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Ad Dary Padangsimpuan adalah penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana tingkatan stress mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 dalam upaya menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, melihat apa saja faktor-faktor penyebab stress pada mahasiswa bimbingan konseling islam angkatan 2020 dalam menyusun skripsi dan melihat upaya mahasiswa program studi bimbingan konseling islam angkatan 2020 mengatasi stres dalam menyusun skripsi di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi. Stres yang dialami mahasiswa program studi bimbingan konseling Islam dalam menyusun sskripsi yaitu stress ringan dan stress sedang, penyebab mahasiswa program studi bimbingan konseling islam angkatan 2020 stress dalam menyusun skripsi ialah kurangnya referensi dalam penunjang penyelesaian skripsi, memiliki keraguan dalam menyusun skripsi, kurang pandai dalam mengoperasikan laptop atau computer dan memiliki kesibukan yang lain seperti bekerja dan merawat orang tua. Adapun

upaya mahasiswa program studi bimbingan konseling Islam Angkatan 2020 dalam menyusun skripsi yaitu secara Islami berupa sholat dan berdoa sedangkan secara umum berupa refreshing, dan olahraga.

C. Saran

Berdasarkan hasil temuan peneliti yang didapatkan di lapangan dan pembahasan sebelumnya, peneliti mengemukakan beberapa saran-saran yang dapat dijadikan masukan serta bahan pertimbangan sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa yang mengalami stres agar mempersiapkan fisik dan mentalnya untuk menghadapi tuntutan dari proses penulisan skripsi baik dia dari internal maupun eksternal.
2. Bagi Dosen Pembimbing Skripsi Agar lebih peduli kepada mahasiswa dalam penulisan skripsi agar terhindar dari stress dan dapat memberikan solusi bagi anak bimbingannya jika mengalami masalah yang mengakibatkan stres dalam menyusun skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Gymnastiar, (2008), *Doa Ajaran Ilahi Kumpulan Doa dalam Al-Quran beserta Tafsirnya*, Jakarta: Hikmah.
- Anugriaty Indah Asmarany, (2022), *Manajemen Stress*, Batam:Cendikia Mulia Mandiri.
- Abu Muhammad Al-Isfari, (2014), *Shalat Solusi Hidupku*, Surakarta: Shahih.
- Amirullah Syarbini & Sumantri Jamhari, (2012), *Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an*, Bandung:Ruangkata Imprint kawan Pustaka.
- Albi Anggito & Johan Setiawan, (2018), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: CV Jejak.
- AnshariTaslim, (2013), *Kumpulan Dzikir & Doa Shahih*, Jakarta: Khalis Media.
- Afethar Offset, (2014), *Menulis Karya Ilmiah* , Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ajat Rukajat, (2018), *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Budi Utama.
- Agus Salim Lubis, (2019), *Laporan Kegiatan Penyusunan Rencana Strategis Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan Tahun 2020-2024*.
- Budiono, (2008), *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Jakarta: Bintang Indonesia.
- Dalman, (2014), *Menulis Karya Ilmiah* , Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Dadang Hawari, (2001), *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, Jakarta: Balai Penerbit Fkui.
- Departemen Agama RI, (2010), *Al-Qur'an dan terjemahan*, Bandung: Syamil Quran.
- Dziyab al-Ghamidi, (2011), *Zikir Sesudah Shalat*, Jakarta: Republika.
- Ekawarna, (2018), *Manajemen Konflik Dan Stres*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Febrian Wahyu, (2020), *Berwirausaha Sejak Mahasiswa*, Yogyakarta: Diandra Kreatif.
- Harun Gafur, (2015), *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, Bandung: CV. Rasi Terbit.

Hartono dan Boy, (2012), Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana.

Happy EL Rais, (2012), *Kamus Ilmiah Populer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

https://www.google.com/search?q=penelitian+henricus+dimas+frandi+cahyo+broto&rlz=1C1GCEB_enID1106ID1106&oq=penelitian+henricus&gs_lcrp=EgZjaHJvbWUqBggBEEUYOzIGCAAQRRg5MgYIARBFvSAQkxNTc5OWowajeoAgiwAgE&sourceid=chrome&ie=UTF-8

<https://www.google.com/search?q=b.%09Hamidah%2C+UIN+Suska+Riau%2C+Hubunga+Revisi+Dengan+Tingkat+Stres+Mahasiswa+Dalam+Menyelesaikan+Skripsi+Pada+Mahasiswa+Bimbingan+Konseling+Islam+Angkatan+2015+UIN+Suska+Riau.>

<https://www.google.com/search?q=c.%09Penelitian+Siti+Nur%E2%80%99alimah%2C+Uin+Syarif+Hidayatullah+Jakarta%2C+Strategi+coping+stres+dalam+penyusunan+skripsi+di+masa+pandemi+covid+19.>

<https://fdik.uinsyahada.ac.id/visi-misi-dan-tujuan/>

Ibnu Arsib dan M. Fajar Dalimunthe, (2019), *Merawat Kekayaan Bangsa dan Negara*, Jakarta: Guepedia.

Iman Soeharto, (2004), *Pencegahan & Penyembuhan Penyakit Koroner*, Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

Ichwansyah Tampubolon, (2018), *Metodologi Studi Keislaman*, Yogyakarta: UAD PRESS.

Ismiati, (2015), “*Problematika Dan Coving Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*”, *Jurnal Al-Bayan*. Vol.21, No 32.

Kamus Versi Online, (2023) “*Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*”, (<https://kbbi.web.id/mahasiswa.html>), Diakses Pukul 15:13 Wib.

KBBI Kemdikbud Daring, (2023) “*Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring*”, (<https://kbbi.kemdikbud.go.id>), Diakses 30 November Pukul 19:25 Wib.

Lexy J. Moleong, (1989), *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya.

Muzdalifah M Rahman, (2016), “*Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud*”, *Dalam Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Volume 2, No. 2.

Miftah Faridl, (2020), *Dzikir*, Jakarta: PT Elex Media Komputindo.

- Muhimmatul Hasanah, (2019), "*Stres dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Ide Islam*", Dalam *Jurnal Ummul Quro*, Volume 13, No. 1.
- Masnur Muslich Maryaeni, (2009), *Bagaimana menulis Skripsi*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Mamik, (2015), *Metodologi Kualitatif*, Jakarta: Zifatama Publisher.
- Muri Yusuf, (2016), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: Prenada Media Group.
- Namora Lumongga Lubis, (2016), *Depresi*, Jakarta: Kencana.
- Priyoto, (2014), *Konsep Manajemen Stres*, Yogyakarta: Nuha Medika.
- Risky Maulana dan Putri Amelia, (2015), *Kamus Pintar Bahasa Indonesia*, Surabaya: Lima Bintang.
- Rosady Ruslan, (2004), *Metode Penelitian Public Relations dan Komunikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Syamsu Yusuf, (2018), *Kesehatan Mental*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Siswanto, (2007), *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Syaikh Sa'ad al-Qahthani, (2011), *Kumpulan Doa, Zikir dan Wirid*, Jakarta: Akbarmedia.
- Syekh Ali Ahmad, (2008), *Selalu Ada Solusi*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Said Bin Ali Bin Wahf Al-Qahthani, (2011), *Doa & Wirid*, Solo: At-Tibyan.
- Sugiyono. (2005), *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono, (2013), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta.
- Syukur Kholil, (2006) *Metodologi Penelitian Komunikasi*, Bandung: Citapustaka Media.
- Toto, dkk, (2015), *Pedoman Penulisan Skripsi*, Yogyakarta: Deepublish.
- Tim Penyusun Departemen Kementerian Agama RI, (2010), *Al-Qur'an dan terjemahan*, Bandung: Syamil Quran.

Yaisah, (2023), “Pengaruh Kecanduan *Game Online* Terhadap Perilaku Komunikasi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan.

Zulfan Saam dan Sri Wahyuni, (2012), *Psikologi Keperawatan*, Jakarta: Rajawali Pers.

Zaenal Abidin, (2002), “*Ketika Stres Beraksi Islam Punya Solusi*”, Dalam Jurnal Dakwah dan Komunikasi, volume3, No. 1.

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Data Pribadi

Nama : Dede Kurniawan Daulay
Nim : 2030200054
Jenis Kelamin : Laki-Laki
Tempat, Tanggal Lahir : Siunggam Jae, 05-09-2000
Agama : Islam
Alamat : Siunggam Jae
Anak Ke : 2 dari 5 Bersaudara
No Hp : 089699189364
Email :
dedekurniawan.daulay@gmail.com
Kewarganegaraan : Indonesia

B. Data Orangtua

Nama Ayah : Nasruddin Daulay
Tempat Tanggal Lahir : Gunung Baringin
Pekerjaan : Petani
Nama Ibu : Gahana Harahap
Tempat Tanggal Lahir : Aek Tolong
Pekerjaan : Guru

C. Latar Belakang Pendidikan

Tahun 2007-2013 : SD Negeri 101230 Siunggam Jae
Tahun 2013-2016 : SMP Negeri 4 Padang Bolak
Tahun 2016-2019 : SMK Negeri 1 Sipirok
Tahun 2020-2024 : Program Sarjana (S-1) Bimbingan Konseling
Islam, Universitas Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan
Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi.

Lampiran 1

PEDOMAN WAWANCARA

A. Wawancara dengan mahasiswa Bimbingan Konseling Islam angkatan 2020

1. Apakah anda mengalami stres dalam menyusun skripsi?
2. Seperti apa stres yang anda alami?
3. Bagaimana gejala stres yang anda alami dalam menyusun skripsi?
4. Kenapa anda stres dalam menyusun skripsi?
5. Apa pengaruh stres yang anda alami sehari-hari di fakultas?
6. Apa yang anda lakukan saat anda stres?
7. Bagaimana cara anda mengatasi stress agar anda tetap melanjutkan penulisan kripsi anda
8. Bagaimana cara anda mengatasi stres tersebut secara islami?
9. Apakah dengan upaya yang anda lakukan dapat mengatasi stres tersebut?
10. Apa faktor penyebab anda stress dalam menyusun skripsi?

B. Wawancara dengan Sahabat/Teman Kost

1. Apakah sahabat/teman kost anda sering mengeluh dan kesulitan dalam menyusun skripsi?
2. Apa keluhan yang dikatakan teman anda kepada anda tentang kesulitan yang ia alami dalam menyusun skripsi?
3. Apakah teman anda mengalami stres?
4. Apa pengaruh stres yang teman anda alami terhadap kehidupan sehari-hari?
5. Apa yang teman anda lakukan saat ia mengalami stres?
6. Bagaimana cara teman anda mengatasi stres agar ia tetap melanjutkan penulisan skripsinya?
7. Apa usaha yang teman anda lakukan dalam mengatasi stres secara islami?
8. Apakah dengan upaya yang teman anda lakukan dapat mengatasi stres tersebut?
9. Apa faktor penyebab anda stress dalam penyusunan stres?

Lampiran II

PEDOMAN OBSERVASI

Dalam rangka mengumpulkan data data yang dibutuhkan dalam penelitian yang berjudul “Upaya Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Nim 20 Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Dalam Mengatasi Stres Menyusun Skripsi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Ad-Dary Padangsidempuan” Maka peneliti membuat pedoman obsevasi sebagai berikut:

1. Mengobservasi letak geografis Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
2. Mengobservasi mahasiswa BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang mengalami stres dalam menyusun proposal sampai ke skripsi dan upaya yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi stres yang dialami dalam menyusun proposal sampai skripsi baik secara umum dan islam.

Lampiran III

Dokumentasi

Wawancara Dengan Mahasiswa Stres Ringan



Wawancara Dengan Mahasiswa Stres Sedang





Wawancara dengan sahabat (teman dekat)



Wawancara Dengan Teman Kos





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang Kota Padangsidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022 Website: unsyahada. ac. id

Nomor : 1046/Un.28/F/TL.01/08/2024
Sifat : Penting
Lampiran :
Hal : Mohon Bantuan Informasi
Skripsi Mahasiswa

9 Agustus 2024

YTH. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Di
tempat

Dengan Hormat, Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan menerangkan bahwa :

Nama : Dede Kurniawan Daulay
NIM : 2030200054
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
Alamat : Desa Siunggam Jae, Kecamatan Padang Bolak Tenggara,
Kabupaten Padang Lawas Utara

adalah benar Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan yang sedang menyelesaikan Skripsi dengan judul "Upaya Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2020 dalam Mengatasi Stres Menyusun Skripsi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidempuan".

Sehubungan dengan itu, kami bermohon kepada Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi untuk dapat memberikan izin pengambilan data dan informasi sesuai dengan maksud judul tersebut.

Demikian disampaikan atas perhatian Bapak kami ucapkan terimakasih



Dekan

Dr. Magdalena, M.Ag.

NIP. 197403192000032001



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY PADANGSIDIMPUNAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan T. Rizal Nurdin Km 4,5 Sihilang Kota Padangsidimpunan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022 Website: uinsyahada.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: 1189 /Un.28/F/PP.04/09/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dr. Magdalena, M.Ag.
NIP : 197403192000032001
Pangkat/Gol. Ruang : Pembina Tk. I/(IV/b)
Jabatan : Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Pada : Universitas Islam Negeri Syekh Ali Hasan Ahmad Addary
Sekolah/Kursus/Kuliah : Padangsidimpunan

Dengan ini menyatakan bahwa :

Nama/ : Dede Kurniawan Daulay
NIM : 2030200054
Semester : VIII (Delapan)
Alamat : Desa Siunggam Jae, Kecamatan Padang Bolak Tenggara,
Kabupaten Padang Lawas Utara

adalah benar melaksanakan Riset di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syekh Ali Hasan Ahmad Addary Padangsidimpunan dari tanggal 26 Agustus s.d 31 Agustus Tahun 2024.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.

Padangsidimpunan, 19 September 2024
Dekan

Dr. Magdalena, M.Ag.
NIP 197403192000032001