



**UPAYA MAHASISWA PRODI BKI MENGATASI STRES
DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS
DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Syarat-Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Sosial Islam (S. Sos., I)
Dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam*

OLEH:

DEVI HANDAYANI POHAN

NIM. 1730200083

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN
2021**



**UPAYA MAHASISWA PRODI BKI MENGATASI STRES
DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS
DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Melengkapi Tugas dan Syarat-Syarat
Mencapai Gelar Sarjana Sosial Islam (S. Sos., I)
Dalam Bidang Bimbingan Konseling Islam*

Oleh:

DEVI HANDAYANI POHAN

NIM. 1730200083

PEMBIMBING I

Dr. Kamaluddin, M. Ag.
NIP.196511021991031001

Acc/09/12
2021

PEMBIMBING II

Masduki Daulay, MA.
NIP.197605102003122003

Acc/08/12
2021

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN
2021**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

JalanTengku Rizal Nurdin Km 4,5Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

Hal : Skripsi
an. **Devi Handayani Pohan**

Padangsidimpuan, 24 Januari 2022
Kepada Yth:

lampiran : 6 (Enam) Exemplar

Bapak Dekan FDIK
IAIN Padangsidimpuan
Di:
Padangsidimpuan

Assalamu alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi an **Devi Handayani Pohan** yang berjudul: "**Upaya Mahasiswa PRODI BKI Mengatasi Stres dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**" maka kami berpendapat bahwa skripsi ini telah dapat diterima untuk melengkapi tugas dan syarat-syarat mencapai gelar Sarjana Sosial (S.Sos) dalam bidang Ilmu Bimbingan Konseling Islam pada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan.

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 Wr.Wb.

PEMBIMBING I

Drs. Kamaluddin, M. Ag.
NIP.196511021991031001

PEMBIMBING II

Maslina Daulay, MA.
NIP.197605102003122003



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan Tengku Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Devi Handayani Pohan

Nim : 17 302 00083

Fak/Jurusan : FDIK/BKI

Judul Skripsi: Upaya Mahasiswa PRODI BKI Mengatasi Stres dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

Menyatakan menyusun skripsi sendiri tanpa meminta bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan kode etik mahasiswa pasal 14 ayat 12.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi sebagaimana tercantum dalam pasal 19 ayat 4 tentang kode etik mahasiswa yaitu, pencabutan gelar akademik dengan tidak hormat dan sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum dan aturan yang berlaku.

Padangsidempuan, 09 Desember 2021

Pembuat Pernyataan

Devi Handayani Pohan
1730200083



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUNAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan Tengku Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

Sebagai civitas akademik Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Devi Handayani Pohan
Nim : 1730200083
Prodi : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul **"Upaya Mahasiswa PRODI BKI Mengatasi Stres dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi"** beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti noneksklusif ini Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan 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.

Dibuat di : Padangsidimpuan
Pada Tanggal : 09 Desember 2021
Yang menyatakan,



Devi Handayani Pohan
NIM. 1730200083



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan Tengku Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

**DEWAN PENGUJI
SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI**

Nama : Devi Handayani Pohan
NIM : 1730200083
Judul skripsi : Upaya Mahasiswa PRODI BKI Mengatasi Stres dalam
Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu
Komunikasi

Ketua

Maslina Daulay, M. A
NIP. 197605102003122003

Sekretaris

Darwin Harahap, S. Sos, L., M.Pd.i
NIP. 196905261995032001

Anggota

Maslina Daulay, M. A
NIP. 197605102003122003

Darwin Harahap, S. Sos, L., M.Pd.i
NIP. 196905261995032001

Drs. Kamaluddin, M.Ag
NIP. 196511021991031001

Drs. H. Armya Hasibuan, M. Ag
NIP. 196209241994031005

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah:

Di : Padangsidempuan
Tanggal : 29 Desember 2021
Pukul : 14.00 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai : 75, (B)
Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) : 3, 73
Predikat : (Sangat Memuaskan)



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
Jalan Tengku Rizal Nurdin Km 4,5 Sihitang 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

PENGESAHAN

Nomor: 87 /In.14/F.4c/PP.00.9/01/2022

Skripsi Judul : **Upaya Mahasiswa PRODI BKI Mengatasi Stres dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi**
Ditulis Oleh : Devi Handayani Pohan
NIM : 1730200083
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Telah diterima untuk memenuhi salah satu tugas
dan syarat-syarat dalam memperoleh gelar
Sarjana Sosial (S.Sos)

Padangsidempuan, 26 Januari 2022
Dekan

Dr. Ali Sati, M.Ag
NIP.196209261993031001

ABSTRAK

Nama : Devi Handayani Pohan
Nim : 1730200083
Judul skripsi : Upaya Mahasiswa PRODI BKI Mengatasi Stres dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Latar belakang masalah penelitian ini adalah banyak mahasiswa PRODI BKI NIM 17 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang sedang menyusun Skripsi mengalami kesulitan-kesulitan, seperti kesulitan mencari masalah yang akan dibuat judul Skripsi, ketidakpahaman dalam tulis menulis karya ilmiah, kesulitan mencari referensi dan sulit 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 tingkat stres yang dialami mahasiswa PRODI BKI dan bagaimana upaya mahasiswa PRODI BKI mengatasi stres dalam menyusun Skripsi.

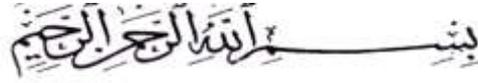
Kajian teori dalam penelitian ini adalah membahas tentang stres yaitu pengertian stres, proses terjadinya stres, gejala-gejala stres, macam-macam stres, tingkatan stres, dan cara mengatasi stres. Membahas tentang mahasiswa yaitu pengertian mahasiswa, ciri-ciri mahasiswa, dan peran mahasiswa serta membahas 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 PRODI BKI NIM 17 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, sedangkan sumber data sekundernya adalah sahabat/teman dekat 3 orang, teman satu kost 2 orang dan teman satu dosen pembimbing 3 orang.

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa mahasiswa PRODI BKI NIM 17 stres dalam menyusun skripsi, karena mengalami kesulitan-kesulitan dalam proses menyusun skripsi. Dari 10 mahasiswa PRODI BKI NIM 17 yang menjadi sumber data primer pada penelitian ini ada 3 mahasiswa yang mengalami stres ringan, 5 mahasiswa yang mengalami stres sedang, dan 2 mahasiswa yang mengalami stres berat. Sedangkan upaya yang dilakukan mahasiswa PRODI BKI NIM 17 mengatasi stres dalam menyusun skripsi ada dua hal yaitu: *pertama*, secara umum dengan melakukan relaksasi, refresing, pola hidup sehat, manajemen waktu, dan diskusi dengan teman. *Kedua*, secara Islami yaitu shalat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, puasa, dan nazar.

Kata Kunci : Upaya, stres dan menyusun skripsi

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya pada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. SholawatsertasalamselalutercurahkankepadaNabi Muhammad SAW yang selalu menjadi dambaan umat, pimpinan sejati dan pengajar yang bijaksana.

Alhamdulillah dengan karunia dan hidayah-Nya penulis berhasil menyelesaikan skripsi dengan judul“Upaya mahasiswa PRODI BKI Mengatasi Stres dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi”.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan yang disebabkan keterbatasan referensi yang relevan dengan pembahasan dalam penelitian ini dan masih minimnya ilmu pengetahuan yang penulis miliki.Namun berkat hidayah-Nya serta bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan ini dengan sepenuh hati penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Ibrahim Siregar, M.CL. selaku Rektor IAIN Padangsidempuan, Bapak Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag selaku Wakil Rektor Bidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, dan Bapak Dr. Anhar, MA selaku Wakil Rektor Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, Bapak Dr. H. Sumper Mulia Harahap, M.Ag selaku Wakil Rektor Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama.

2. Bapak Dr. Ali Sati, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, serta Bapak Dr. Mohd. Rafiq, MA selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, dan Bapak Drs. H. Agus Salim Lubis, M.Ag selaku Wakil Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, dan Bapak Dr. Sholeh Fikri, M.Ag selaku Wakil Dekan Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
3. Ibu Maslina Daulay M. A, selaku Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan Dosen Pembimbing II, dan seluruh Bapak dan Ibu Civitas Akademik IAIN Padangsidempuan yang telah banyak membantu penulis saat menjalanikuliah dan menyusun skripsi ini.
4. Bapak Drs. Kamaluddin M.Ag selaku Pembimbing I dan Ibu Maslina Daulay M.A selaku Pembimbing II yang telah bersedia dengan tulus untuk membimbing, mendorong dan mengarahkan penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Sukerman, S.Ag selaku Kasubbag Akademik dan Kemahasiswaan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi beserta stafnya yang telah memberikan pelayanan akademik yang baik demi kesuksesan dalam perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Yusri Fahmi, S. Ag., S.S.,M.Hum., selaku Kepala Perpustakaan IAIN Padangsidempuan yang telah memberikan izin dan layanan perpustakaan yang diperlukan selama penyusunan skripsi ini.

7. Bapak dan Ibu Dosen IAIN Padangsidempuan yang telah membimbing, mendidik, memberikan ilmu pengetahuan selama perkuliahan, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini sampai selesai..
8. Teman-teman seperjuangan (Rofiqoh Istiqomah Pasaribu, Yinta Afri Khoiriah, Dina Chairunnisah, Nova Ifti Asmita, Nilma Sari, Nurul Amelia, dan Elia Pane) yang telah memberikan dukungan semangat dan berjuang bersama menyelesaikan pendidikan S1 dan meraih kesuksesan.
9. Rekan-rekan Bimbingan Konseling Islam BKI 3 angkatan 2017 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (Fitri Hafifah, Fitri Wahyuni, Rahmi Hanisa, Ratih, Sakinah, Mariana, Erlinda, Nur Kholila, Irma Yani, Siti Alisah, Nuril, Debi, Romadona, Rahhma, Rofiqoh, Masmelan, Elsa Yuniar, Santi Oktorina Utari, Yinta, Sulaiman, Hendra, Irman, Arnita, Nadia, dan Ulfa) yang telah berjuang bersama-sama meraih gelar S.sos. dan semoga kita semua sukses dalam meraih cita-cita.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu peneliti dalam menyelesaikan studi dan melakukan penelitian sejak awal hingga selesainya skripsi ini.

Teristimewanya kepada Ayahanda Ali Munir Pohan dan Ibunda Derlina Harahap tercinta, dan Keluarga yang sudah mendidik, mengasuh penulis sehingga dapat melanjutkan program S1 dan selalu memberikan do'a, menyemangati, serta memberikan dukungan . Semoga Ayah dan Ibu selalu diberi kesehatan dan dalam lindungan Allah SWT, dan adik saya tersayang yang selalu menjadi penyemangat dan memberikan doa kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan S1.

Peneliti menyadari sepenuhnya akan keterbatasan kemampuan dan pengalaman yang ada pada peneliti sehingga tidak menutup kemungkinan bila skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Akhir kata, dengan segala kerendahan hati peneliti mempersembahkan karya ini, semoga bermanfaat bagi pembaca dan peneliti.

Akhirnya kepada Allah SWT jualah peneliti serahkan segalanya, karena atas rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Harapan peneliti semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan peneliti. Amin ya rabbal alamin.

Padangsidempuan, Desember 2021

Devi Handayani Pohan
Nim: 1730200083

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

A. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lain dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus. Berikut ini daftar huruf Arab dan transliterasinya dengan huruf latin.

Huruf Arab	Nama Huruf latin	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	S	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	ḥ	Ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Z	Zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es
ص	ṣad	ṣ	Es(dengan titik di bawah)
ض	ḍad	ḍ	De(dengan titik di bawah)
ط	ṭa	ṭ	Te(dengan titik di bawah)
ظ	ẓa	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	.'	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em

ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	..'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab seperti vokal bahasa Indonesia, terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

1. Vokal Tunggal adalah vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupatanda atau harkat transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
	fathah	A	A
	Kasrah	I	I
و	dommah	U	U

2. Vokal Rangkap adalah vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harkat dan huruf, transliterasinya gabungan huruf.

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan	Nama
.....ي	fathah dan ya	Ai	a dan i
.....و	fathah dan wau	Au	a dan u

3. Maddah adalah vokal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda.

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ.....ى.....	fathah dan alif atau ya	A	a dan garis atas
ى.....	Kasrah dan ya	I	i dan garis dibawah
و.....	dommah dan wau	U	u dan garis di atas

C. Ta Mar butah

Transliterasi untuk *ta mar butah* ada dua:

1. *Ta Marbutah* hidup yaitu *Ta Marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah, dan dommah, transliterasinya adalah /t/.
2. *Ta Marbutah* mati yaitu *Ta Marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah /h/.

Kalau pada suatu kata yang akhir katanya *Ta Marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, serta bacaan kedua kata itu terpisah maka *Ta Marbutah* itu ditransliterasikan dengan ha (h).

D. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau *tasydid* yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda *syaddah* atau tanda *tasydid*. Dalam transliterasi ini tanda *syaddah* tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda *syaddah* itu.

E. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, yaitu ال Namun dalam tulisan transliterasinya kata sandang itu dibedakan

antara kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* dengan kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah*.

1. Kata sandang yang diikuti huruf *syamsiah* adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf *syamsiah* ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /l/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung diikuti kata sandang itu.
2. Kata sandang yang diikuti huruf *qamariah* adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf *qamariah* ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai dengan bunyinya.

F. Hamzah

Dinyatakan di depan Daftar Transliterasi Arab-Latin bahwa hamzah ditransliterasikan dengan apostrof. Namun, itu hanya terletak di tengah dan di akhir kata. Bila hamzah itu diletakkan di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

G. Penulisan Kata

Pada dasarnya setiap kata, baik *fi'il*, *isim*, maupun *huruf*, ditulis terpisah. Bagi kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab yang sudah lazim dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut bisa dilakukan dengan dua cara: bisa dipisah perkata dan bisa pula dirangkaikan.

H. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem kata sandang yang diikuti huruf tulisan Arab huruf capital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan

juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf capital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu dilalui oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf capital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan hurufawal kata sandangnya.

Penggunaan huruf awal capital untuk Allah hanya berlaku dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan, huruf kapital tidak dipergunakan

I. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Karenaitu keresmian pedoman transliterasi ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

Sumber: Tim Puslitbang Lektur Keagamaan. *Pedoman Transliterasi Arab- Latin, Cetakan Kelima*, Jakarta: Proyek Pengkajian dan Pengembangan Lektur Pendidikan Agama, 2003.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	
SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI	
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vi
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Masalah	6
C. Batasan Istilah	6
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
G. Sistematika Pembahasan	9
BAB II : KAJIAN PUSTAKA	
A. Stres	
1. Pengertian Stres	11
2. Proses Terjadinya Stres	12
3. Gejala Stres	12
4. Macam-Macam Stres	14
5. Tingkatan Stres	14
6. Cara Mengatasi Stres	
a. Secara umum	19
1) Meditasi	19
2) Relaksasi	19
3) Pola Hidup Sehat	20
4) Olahraga	20
b. Mengatasi stres Secara islami	20
1) Salat	20
2) Dzikir	23
3) Doa	26
4) Membaca Al-Qur'an	29
B. Mahasiswa	
1. Pengertian Mahasiswa	31
2. Ciri-Ciri Mahasiswa	32
3. Peran Mahasiswa	32
C. Skripsi	
1. Pengertian Skripsi	34

2. Karakteristik Skripsi.....	35
3. Tujuan, Fungsi, Dan Sifat-Sifat Skripsi	36
a. Tujuan skripsi.....	36
b. Fungsi skripsi	36
c. Sifat-sifat skripsi	37
D. Kajian Terdahulu	38
BAB III : METODE PENELITIAN	
A Waktu dan Tempat Penelitian	42
B. Jenis Penelitian	42
C. Informan Penelitian	43
D. Sumber Data	44
F. Teknik Pengumpulan Data.....	45
G. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	48
H. Teknik Menjamin Keabsahan Data	49
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Temuan Umum	50
1. Letak Geografis Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.....	50
2. Gambaran Umum Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	50
3. Visi, Misi dan Tujuan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.....	53
4. Struktur Organisasi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	55
5. Jumlah Mahasiswa PRODI BKI yang Mengalami Stres	60
B. Temuan Khusus	61
1. Tingkatan stres mahasiswa PRODI BKI dalam menyusun proposal sampai ke skripsi.....	61
a. Stres ringan.....	61
b. Stres sedang.....	64
c. Stres berat.....	69
2. Upaya mahasiswa PRODI BKI mengatasi stres dalam menyusun proposal sampai ke skripsi secara umum.....	72
3. Upaya mahasiswa PRODI BKI mengatasi stres dalam menyusun proposal sampai ke skripsi secara Islami	81
C. Analisis Hasil Penelitian	96
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	99
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	
DOKUMENTASI	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Taembl 1. Jumlah Mahasiswa Prodi BKI	56
Taembl 2. Jumlah Mahasiswa Prodi BKI NIM 2017	57
Taembl 3. Jumlah Mahasiswa yang Mengalami stres dalam menyusun skripsi....	60

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 atau KTM dari perguruan tinggi tersebut. Menurut Knopfemacher yang dikutip oleh Ibnu Arsib dan M. Fajar Dalimunthe di dalam bukunya yang berjudul *Merawat Kekayaan Bangsa dan Negara*, menyatakan bahwa pengertian mahasiswa adalah 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 Beberapa pengertian diatas dapat dipahami bahwa mahasiswa adalah seseorang yang

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

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

sedang belajar di perguruan tinggi dan terdaftar sebagai mahasiswa aktif dibuktikan dengan kartu tanda mahasiswa atau KTM.

Seorang mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan untuk mencapai gelar sarjana S1. Di dalam buku panduan akademik kurikulum KKN 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 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.

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

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 di dalam 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 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 mengatasinya.

Melalui hasil observasi awal peneliti di lapangan bahwa banyak mahasiswa PRODI BKI NIM 17 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang sedang menyusun skripsi mengalami kesulitan-kesulitan. Adapun kesulitan-kesulitan tersebut yaitu kesulitan mencari masalah yang akan dibuat judul Skripsi, ketidakpahaman dalam tulis menulis karya ilmiah, kesulitan

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

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

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 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.⁶

Peneliti juga sering melihat beberapa mahasiswa mengeluh saat keluar dari ruangan dosen setelah selesai bimbingan dengan meluapkan perasaan kesalnya, karena yang dituliskannya tidak sesuai dengan apa yang diinginkan 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 PRODI BKI NIM 17 sebanyak 73 orang, masih sedikit yang bisa menyelesaikan skripsinya dan melaksanakan sidang munaqosah yaitu kurang lebih 13 orang. Sisa 60 orang yang sedang menyusun skripsi. Sementara mahasiswa PRODI BKI NIM 17 sudah semester 9 dan akan menempuh semester 10. 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.

⁶Hasil Observasi Penelitian di FDIK IAIN Padangsidempuan, pada tanggal 12 maret 2021 Pukul 08:00 WIB.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa PRODI BKI NIM 17

berinisial SA mengatakan:

Saya stres karena kesulitan dalam mencari referensi, tidak mendapatkan ide ketika menyusun kalimat dalam menulis latar belakang, dan dosen pembimbing yang sulit dijumpai serta orangtua yang selalu mendesak agar cepat menyelesaikan skripsi dan diwisuda. Hal tersebut membuat saya merasa tertekan. Namun sebenarnya itu adalah salah saya yang tidak mencari solusi atas masalah yang saya alami.⁷

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa PRODI BKI NIM 17

berinisial AZ 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.⁸

Kemudian dilanjutkan hasil wawancara dengan mahasiswa PRODI

BKI NIM 17 berinisial MS mengatakan:

Saya stres dengan tuntutan dosen pembimbing saya yang perfect untuk bisa membuat proposal yang sempurna seperti keinginannya. Hal tersebut mempengaruhi mental saya, saya sering sakit kepala, dan berkurung diri di kamar. 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.⁹

⁷Mahasiswa Berinisial SA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Hasil Wawancara di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, 9 April 2021 Pukul 10:15 WIB.

⁸Mahasiswa berinisial AZ, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Hasil Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 April 2021 Pukul 9:30 WIB.

⁹Hasil Wawancara dengan Mahasiswa berinisial MS, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 April 2021 Pukul 10:40 WIB.

Permasalahan yang dijelaskan di atas membuat saya tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Upaya Mahasiswa PRODI BKI NIM 17 Mengatasi Stres dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi”.

B. Fokus Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka fokus masalahnya adalah stres yang dialami mahasiswa PRODI BKI NIM 17 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 dan lain-lain.

C. Batasan Istilah

Untuk menghindari adanya kesalah pahaman 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.¹⁰ Kata upaya diartikan sebagai usaha, akal, ikhtiar (untuk mencapai suatu maksud), memecahkan persoalan, mencari jalan keluar, dan daya upaya.¹¹ Upaya yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu usaha yang dilakukan mahasiswa PRODI BKI dalam mengatasi stres yang dialami dalam rangka

¹⁰Risky Maulana dan Putri Amelia, *Kamus Pintar Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Lima Bintang), hlm. 422.

¹¹Happy EL Rais, *Kamus Ilmiah Populer*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012), hlm. 714.

penyusunan skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi secara umum dan secara Islami.

2. Mahasiswa adalah orang yang belajar di Perguruan Tinggi.¹² 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.¹³ Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif NIM 17 PRODI Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang sedang menyusun proposal sampai ke skripsi.
3. Mengatasi stres. Mengatasi adalah menanggulangi.¹⁴ 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.¹⁵ Mengatasi stres dalam penelitian ini adalah mengatasi atau menanggulangi perasaan tidak nyaman dan rasa tertekan serta kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa PRODI BKI NIM 17 dalam menyusun proposal sampai ke skripsi.

Skripsi adalah karya tulis ilmiah resmi seorang mahasiswa program sarjana atau program strata satu (S1) pada masa akhir studinya. Skripsi sebagai

¹²Kamus Versi Online, “Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)”, (<https://kbbi.web.id/Mahasiswa.html>), Diakses 30 Maret 2021 Pukul 20:25 Wib.

¹³Febrian Wahyu, *Berwirausaha Sejak Mahasiswa*, (Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2020), hlm. 25.

¹⁴KBBI Kemdikbud Daring, “Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring”, (<https://kbbi.kemdikbud.go.id>), Diakses 20 April 2021 Pukul 14:18 Wib.

¹⁵Namora Lumongga Lubis, *Depresi*, (Jakarta: Kencana, 2016), hlm. 17.

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.¹⁶ Skripsi dalam penelitian ini adalah suatu karya tulis ilmiah yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mendapatkan gelar Sarjana (S1).

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkatan stres yang dialami mahasiswa PRODI BKI NIM 17 dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi?
2. Bagaimana upaya mahasiswa PRODI BKI NIM 17 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 bagaimana tingkatan stres mahasiswa PRODI BKI NIM 17 dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.
2. Untuk mengetahui upaya mahasiswa PRODI BKI NIM 17 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 keinginan membahas permasalahan yang sama.

¹⁶Toto, dkk., *Pedoman Penulisan Skripsi*, (Yogyakarta: Deepublish, 2015), hlm. 2.

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 (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 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 stres. 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

KAJIAN PUSTAKA

A. Stres

1. 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.¹⁷

Menurut Hans Selye dalam bukunya *the stress of live* bahwa definisi stres adalah respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang diterimanya. Lazarus mengatakan bahwa stres merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dinilai individu sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya, serta mengancam kesejahteraannya. Dengan kata lain, stres merupakan fenomena individual dan menunjukkan respon individu terhadap tuntutan lingkungan.¹⁸

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.

¹⁷ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2018), hlm. 119.

¹⁸ Iman Soeharto, *Pencegahan & Penyembuhan Penyakit Koroner*, (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2004), hlm. 123.

2. Proses Terjadiya Stres

Stressor adalah sesuatu yang menyebabkan stres. Terjadinya stres tergantung pada stressor dan tanggapan seseorang terhadap stressor tersebut. Stressor meliputi berbagai hal, yaitu:

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. Stressor bisa berasal dari individu sendiri. Konflik yang berhubungan dengan peran dan tuntutan tanggung jawab yang dirasakan berat bisa membuat seseorang menjadi tegang.
3. Stressor berasal dari kelompok, seperti hubungan dengan teman, hubungan dengan atasan, dan hubungan dengan bawahan.¹⁹

3. Gejala Stres

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

a. Gejala Mental

- 1) Ketidak mampuan berkonsentrasi, dan kehilangan rasa percaya diri.
- 2) Kesulitan dalam membuat keputusan yang sederhana.
- 3) Kelelahan yang tidak berarti dan penyimpangan memori.
- 4) Bingung, pelupa, kehilangan gairah dan canggung.
- 5) Hilangnya rasa humor dan pandangan yang kosong.
- 6) Tingginya tingkat kecemasan dan ketakutan.

¹⁹Siswanto, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2007), hlm. 50.

b. Gejala Emosional

- 1) Kemarahan yang meledak.
- 2) Selalu merasa dalam keadaan permusuhan dan dendam.
- 3) Mimpi buruk dan terasa tidak aman.
- 4) Meningkatnya kemurungan, menangis atau bersedih dan takut akan kritik.

c. Gejala Fisik

- 1) Otot tegang (bahu sakit, sakit punggung).
- 2) Pernapasan yang tidak menentu.
- 3) Telapak tangan berkeringat dan jari-jari dingin.
- 4) Mulut kering, terasa pusing dan dada nyeri.
- 5) Suara bernada tinggi.
- 6) Rahang kaku, kegelisaan, tangan gemetar dan pembekuan darah lebih cepat.
- 7) Kelelahan, kelesuan dan kehabisan energi.
- 8) Gemuk atau kurus.
- 9) Sistem kekebalan tubuh menurun dan jantung berdebar lebih cepat atau tidak seperti biasanya.

d. Gejala Perilaku

- 1) .Banyak atau sedikit makan dan banyak atau sedikit tidur.
- 2) Menggigit kuku dan menarik/menjambak rambut.
- 3) Penarikan diri secara sosial dan mengabaikan penampilan atau kebersihan.

- 4) Menggoyangkan lutut, mengetuk jari, meringis, memukul bibir dan semacamnya dan berhenti berbicara.
- 5) Ceroboh dan bertindak berlebihan.
- 6) Marah yang meledak-ledak dan berbicara yang aneh.²⁰

4. Macam-macam Stres

Menurut Lazarus macam-macam stres antara lain yaitu:

- a. *Distres*, yaitu stres yang menggagu. Stres ini berintensitas tinggi dan inilah yang seharusnya segera diatasi agar tidak berakibat fatal. Stres ini merupakan perasaan tertekan yang terus menerus sehingga memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya seperti lebih mudah jatuh sakit.
- b. *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.²¹

5. Tingkatan Stres

Macam-macam stres berdasarkan tingkatannya antara lain yaitu:

a. 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.

²⁰Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2018), hlm. 204-207.

²¹Namora Lumongga Lubis, *Op. Cit.*, hlm. 17-18.

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.

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

c. 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.²²

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

²²Priyoto, *Konsep Manajemen Stres*, (Yogyakarta: Nuha Medika, 2014), hlm. 9.

a. Stres Tahapan I

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

- 1) Semangat bekerja besar, berlebihan (over acting).
- 2) Penglihatan tajam tidak seperti biasanya.
- 3) Merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan (all out) disertai rasa gugup yang berlebihan pula.
- 4) Merasa senang dengan pekerjaannya itu dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

b. 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:

- 1) Merasa letih sewaktu bangun pagi.
- 2) Merasa mudah lelah sesudah makan siang.
- 3) Lemas merasa capek menjelang sore hari.
- 4) Detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar).
- 5) Otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher) terasa tegang.
- 6) Perasaan tidak bisa santai.²³

²³Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, (Jakarta: Balai Penerbit Fkui, 2001), hlm. 27-29.

c. Stres Tahap III

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

- 1) Gangguan lambung dan usus semakin nyata, misalnya keluhan maag (gastritis), buang air besar tidak teratur (diare).
- 2) Ketegangan otot-otot semakin terasa.
- 3) Perasaan ketidak tenangan dan ketegangan emosional meningkat.
- 4) Gangguan pola tidur (insomnia), misalnya sukar untuk mulai masuk tidur (early insomnia), atau terbangun tengah malam dan sukar kembali tidur (middle insomnia), atau bangun terlalu pagi/dini hari dan tidak dapat kembali tidur (late insomnia).
- 5) Koordinasi tubuh terganggu (badan terasa oyong dan serasa mau pingsan).

d. Stres Tahap IV

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

- 1) Untuk bertahan sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit.
- 2) Aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
- 3) Yang semula tanggap terhadap situasi menjadi kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai (adequate).
- 4) Ketidakmampuan untuk melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari.
- 5) Gangguan pola tidur disertai dengan mimpi-mimpi yang

menegangkan.

- 6) Seringkali menolak ajakan (negativims) karena tiada semangat dan kegairahan.
- 7) Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
- 8) Timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.²⁴

e. Stres Tahap V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahap keempat.

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

f. 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.

- 1) Debaran jantung teramat keras.

²⁴*Ibid.*, hlm. 29-31.

- 2) Susah bernafas.
- 3) Sekujur badan tersa gemetar, dingin dan keringat bercucuran.
- 4) Ketiadaan tenaga untuk hal-hal yang ringan.
- 5) Pingsan atau kolaps (collapse).²⁵

6. Cara Mengatasi Stres

a. 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:

- a) Duduklah dengan tenang dalam posisi yang nyaman.
- b) Tutuplah mata anda.
- c) Buatlah rileks semua otot-otot anda, mulai dari kaki sampai ke

²⁵*Ibid.*, hlm. 32-33.

wajah anda.

d) Bernapaslah melalui hidung, dan mengeluarkannya melalui mulut.

Setelah anda mengeluarkan napas melalui mulut, katakanlah “satu” dan seterusnya secara berulang-ulang. Lakukan relaksasi itu selama 10 sampai 20 menit.²⁶

3) 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.

4) 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.²⁷

b. Mengatasi Stres secara Islami

1) Salat

Salat 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 syara'. Dengan terlaksananya salat wajib lima kali sehari semalam secara sempurna, akan bersihlah jiwa dari berbagai

²⁶Syamsu Yusuf, *Op. Cit.*, hlm. 149-152.

²⁷Dadang Hawari, *Op.Cit.*, hlm. 116-118.

dorongan dan keinginan yang bertentangan dengan ketentuan Allah tentunya hal itu akan menjadi lebih baik ketika ia juga melaksanakan salat sunah lainnya seperti salat tahajjud di malam hari, sholat dhuha, dan salat hajat.²⁸

Salat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah dan cemas yang bersemayam dalam diri manusia. Dengan mengerjakan shalat 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.²⁹

Khusu' dalam salat, 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.³⁰

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

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ ﴿٤٥﴾

²⁸Muzdalifah M Rahman, "Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud", Dalam *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Volume 2, No. 2, 2016, hlm. 491-492.

²⁹Muhimmatul Hasanah, "Stres dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Ide Islam", Dalam *Jurnal Ummul Quro*, Volume 13, No. 1, Maret 2019, hlm. 111.

³⁰Abu Muhammad Al-Isfari, *Shalat Solusi Hidupku*, (Surakarta: Shahih, 2014), hlm. 20.

Artinya: Jadikanlah salat dan sabar itu sebagai sarana penolongmu, yang demikian itu memang berat, kecuali bagi orang-orang yang khusuk.³¹

Adapun keutamaan salat antara lain yaitu:

- a) Salat dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar.
- b) Salat merupakan amalan paling utama setelah dua kalimat syahadat.
- c) Menghapus kesalahan-kesalahan.
- d) Amalan salatkan memberi cahaya bagi pelakunya.
- e) Allah akan mengangkat derajat seseorang karena salatnya.
- f) Melalui salat, seseorang dapat menemani Rasulullah SAW di surga kelak.
- g) Langkah menuju salatkan 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.

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

³¹Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan terjemahan*, (Bandung: Syamil Quran, 2010), hlm. 7.

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.³²

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 la haula 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.³³

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 memporak-porandakan kehidupan jiwanya. Dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 Allah berfirman:

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.³⁴

³²Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan, Ibid.*, hlm. 401.

³³Miftah Faridl, *Dzikir*, (Jakarta: PT Elex Media Komputindo, 2020), hlm. 34.

³⁴Departemen Kementerian Agama RI, *Op.Cit.*, hlm. 252.

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.
- l) Sesungguhnya hati yang keras tidak dapat dilunakkan kecuali dengan dzikir kepada Allah.
- m) Di dalam 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.³⁵

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

1. Dzikir ketika mendapat masalah yang menegangkan dan mencemaskan.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْحَلِيمُ الْكَرِيمُ سُبْحَانَ اللَّهِ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ سُبْحَانَ اللَّهِ
رَبِّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَرَبِّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ

Artinya: Tiada ilah selain Allah yang maha agung lagi maha

lembut, tiada ilah selain Allah Tuhan langit dan bumi

serta ‘arsy yang besar.³⁶

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

³⁵Dziyab al-Ghamidi, *Zikir Sesudah Shalat*, (Jakarta: Republika, 2011), hlm. 27-36.

³⁶Anshari Taslim, *Kumpulan Dzikir & Doa Shahih*, (Jakarta: Khalis Media, 2013), hlm. 35-36.

berbaring dan tidur.³⁷

3) Do'a

Do'a adalah permohonan kepada Tuhan.³⁸ Do'a menurut Al-Thiby 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 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

³⁷Syekh Ali Ahmad, *Selalu Ada Solusi*, (Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008), hlm. 25.

³⁸Budiono, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Bintang Indonesia), hlm. 95.

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 fadhilah 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.³⁹

³⁹Abdullah Gymnastiar, *Doa Ajaran Ilahi Kumpulan Doa dalam Al-Quran beserta Tafsirnya*,

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 كُلَّهُ وَلَا تَكْلِنِيْ 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.

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ، وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ،
وَاَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدِّينِ 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.⁴⁰

3. Do'a orang yang mengalami kesulitan .

اَللّٰهُمَّ لَا سَهْلَ اِلَّا مَا جَعَلْتَهُ سَهْلًا وَاَنْتَ تَجْعَلُ الْحَزْنَ اِذَا شِئْتَ سَهْلًا

Artinya: Ya Allah! Tidak ada kemudahan kecuali apa yang engkau jadikan mudah. Karena yang susah bisa Engkau jadikan mudah, apalagi engkau menghendakinya.⁴¹

(Jakarta: Hikmah, 2008), hlm. 5-8.

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

⁴¹Said Bin Ali Bin Wahf Al-Qahthani, *Doa & Wirid*, (Solo: At-Tibyan, 2011), hlm. 154.

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.⁴²

Dalam surat Al-Fushilat ayat 44, Allah berfirman:

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ ۖ أَءِتَتْهُ ۖ أَءِجْمِيًّا
 وَعَرَبِيًّا ۖ قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً ۖ وَالَّذِينَ لَا
 يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقْرٌ وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۚ أُولَٰئِكَ يُنَادُونَ
 مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

Artinya : Dan sekiranya Al-qur'an kami jadikan sebagai bacaan dalam bahasa Arab niscaya mereka mengatakan

⁴² Amirullah Syarbini & Sumantri Jamhari, *Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an*, (Bandung: Ruangkata Imprint kawan Pustaka, 2012), hlm. 67-83.

“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.”⁴³

Ayat tersebut mengisyaratkan bahwa Allah benar-benar menjelaskan kepada hamba-Nya yang beriman bahwa Al-Qur’an itu bisa menjadi rujukan dalam menyembuhkan berbagai penyakit, baik penyakit yang berhubungan dengan fisik maupun psikis.⁴⁴

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 ﴿١٠﴾

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”.⁴⁵

⁴³Tim Penyusun Departemen Kementerian Agama RI, *Op. Cit.*, hlm.481.

⁴⁴Zaenal Abidin, “Ketika Stres Beraksi Islam Punya Solusi”, Dalam Jurnal Dakwah dan Komunikasi, volume3, No. 1, Januari 2002, hlm. 125-147.

⁴⁵Tim Penyusun Departemen Kementerian Agama RI, *Op. Cit.* hlm. 294.

2. Surat Thaha ayat 25-28.

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَبَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَأَحْلِلْ عُقْدَةً
مِّن لِّسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾

Artinya: Dia (Musa) berkata, “Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untuk urusanku, dan lepaskanlah kekakuan dari lidahku, agar mereka dapat dengan mudah mengetiperkataanku”.⁴⁶

3. Surat Al Insyirah ayat 5-6

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Artinya: Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.⁴⁷

B. Mahasiswa

1. 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.⁴⁸

Pengertian mahasiswa menurut Knoplemacher adalah insan-insan calon sarjana yang dalam keterlibatannya dengan perguruan tinggi yang

⁴⁶*Ibid.*, hlm. 313.

⁴⁷Tim Penyusun Departemen Kementerian Agama RI, *Ibid.*, hlm. 596.

⁴⁸Harun Gafur, *Op. Cit.*, hlm. 15-18.

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.⁴⁹

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.

2. 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.⁵⁰

3. Peran Mahasiswa

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

⁴⁹ Ibnu Arsib dan M. Fajar Dalimunthe, *Op. Cit.*, hlm. 59.

⁵⁰ Harun Gafur, *Op.Cit.*, hlm. 19.

- a. Direct of change, mahasiswa bisa melakukan perubahan langsung karena SDM-nya yang banyak.
- b. Agent of change, mahasiswa adalah agen perubahan maksudnya sumber untuk melakukan perubahan.
- c. Iron stock, sumber daya manusia dari mahasiswa itu tidak akan pernah habis.
- d. Moral force, mahasiswa itu kumpulan orang yang memiliki moral yang baik.
- e. Social control, mahasiswa itu pengontrol kehidupan sosial, contoh mengontrol kehidupan sosial yang dilakukan masyarakat.⁵¹

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

1) Peran moral

Dunia kampus merupakan dunia di mana setiap setiap mahasiswa dengan bebas memilih kehidupan yang mereka mau. Di sinilah 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.

⁵¹*Ibid.*, hlm. 24-26.

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.⁵²

C. Skripsi

1. 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).⁵³

Pengertian skripsi menurut para ahli antara lain yaitu:

- a. 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.
- b. Sudarmaji mengemukakan bahwa skripsi merupakan karya ilmiah resmi yang ditulis oleh mahasiswa dalam rangka menyelesaikan studi program sarjana.
- c. Menurut Djuharie skripsi adalah bukti kemampuan akademik mahasiswa

⁵²*Ibid.*, hlm. 24- 27.

⁵³Masnur Muslich Maryaeni, *Bagaimana menulis Skripsi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), hlm.4.

melalui penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya.

- d. Menurut Heri Jauhari skripsi adalah karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa strata satu (S1) sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.⁵⁴

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 program studinya.

2. Karakteristik Skripsi

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

- a. Disusun berdasarkan pengamatan lapangan.
- b. Ditulis menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar berdasarkan ejaan yang disempurnakan.
- c. Bidang kajian difokuskan terhadap program studi yang mahasiswa tempuh.
- d. Merupakan karya asli hasil penelitian ilmiah yang berkualitas dan bukan hasil karya orang lain ataupun hasil plagiat.
- e. Tebal skripsi minimal 45 halaman (tidak termasuk lampiran).
- f. Penulisan skripsi berbobot 6 SKS.⁵⁵

⁵⁴*Ibid.*, hlm. 199-200.

⁵⁵*Ibid.*, hlm. 202.

3. Tujuan, Fungsi, dan Sifat-sifat Skripsi

a. 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.

b. Fungsi Penulisan Skripsi

Penyusunan dan penulisan skripsi berfungsi sebagai berikut:

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) Kurikuler yakni merupakan salah satu tugas akademik yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa yang akan menempuh ujian kesarjanaan dalam bidang tertentu.

- 4) Evaluasi yaitu sebagai salah satu persyaratan untuk menempuh ujian dan sekaligus merupakan fokus di mana 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.
- 5) 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.

c. Sifat-sifat Skripsi

Menurut Afethar Offset sifat-sifat skripsi antara lain:

- 1) 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.
- 2) Skripsi dapat sebagai penelitian lanjutan dari penelitian yang sudah ada. Skripsi dapat disusun berdasarkan penelitian sebelumnya, dan merupakan penelitian tindak lanjut dari hasil penelitian orang lain.
- 3) 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.

- 4) 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.⁵⁶

D. Kajian Terdahulu

Adapun kajian terdahulu dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

No.	Peneliti	Judul penelitian	Hasil penelitian
1.	Indrawati, mahasiswa universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, Tahun 2018.	Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan UinAlauddin Makassar”.	Dari hasil penelitian dengan uji analisis univariat, diperoleh mahasiswa mengalami gejala fisik dengan tingkat ringan sebanyak 88, 9% orang dengan gejala seperti sesak napas, berkeringat berlebih, detak jantung tidak stabil. Mahasiswa mengalami gejala psikologis dengan tingkat ringan sebanyak 85, 2% orang dengan gejala seperti

⁵⁶*Ibid.*, hlm. 230-232.

			<p>cemas, mudah marah karena hal yang sepele, merasa sedih dan tertekan, mudah panik, takut dan gelisah. Kemudian mahasiswa mengalami gejala perilaku pun dengan tingkat ringan sebanyak 92, 6% orang dengan gejala seperti merasa sulit untuk bersantai, tidak mampu bersabar jika mengalami penundaan serta kehilangan minat dan inisiatif dalam melakukan sesuatu. Secara keseluruhan tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan UIN Alauddin Makassar berada pada tingkat ringan.</p>
2.	Yuni Asnita,	Penerapan Shalat	Hasil penelitian ini

	<p>NIM. 1530200029, mahasiswa IAIN Padangsidempuan . Tahun 2019.</p>	<p>Tahajjud Dalam Mengatasi Stres Pada Santri di Pondok Pesantren Syekh Muhammad Baqi Babussalam Basilam Baru Kecamatan Batang Angkola Tapanuli Selatan.</p>	<p>menunjukkan bahwa pelaksanaan program shalat tahajjud sangat diterapkan pada santri di Pondok Pesantren Basilam, hingga saat sekarang ini masih berjalan dengan baik. Melalui program shalat tahajjud yang diterapkan oleh pimpinan Pondok Pesantren Basilam dapat merubah sikap santri menjadi lebih baik dalam mengikuti kegiatan di pondok pesantren. Sejalan dengan hal itu, maka shalat tahajjud yang dilaksanakan oleh para santri setiap malamnya dapat memberikan manfaat dalam mengatasi stres yaitu membuat pikiran dan hati santri menjadi tenang dan juga berpikir positif dalam</p>
--	--	--	---

			<p>melakukan kegiatan setiap harinya di pondok pesantren.</p> <p>Dengan itu dapat disimpulkan seseorang yang melaksanakan shalat tahajjud dapat memberikan manfaat bagi seseorang itu, termasuk santri.</p>
--	--	--	---

Persamaan dan perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu adalah sebagai berikut:

1. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Indrawati dengan peneliti. persamaannya adalah sama-sama meneliti tentang stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sedangkan perbedaannya terletak pada jenis penelitian, lokasi dan tempat penelitian.
2. Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Yuni Asnita adalah sama-sama meneliti tentang stres, sama-sama menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif. Sedangkan perbedaannya terletak pada perbedaan judul, subjek penelitian, lokasi dan waktu penelitian, dan metode yang digunakan dalam mengatasi stres pada penelitian Yuni Asnita lebih bersifat Khusus yakni menggunakan penerapan shalat Tahajjud sedangkan peneliti bersifat umum.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Waktu dan Tempat Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan yang beralamat di jalan T. Rizal Nurdin Km.4, Rw.5, Sihitang Padangsidimpuan Tenggara, Kota Padangsidimpuan Sumatra Utara. Adapun alasan peneliti meneliti di lokasi ini dikarenakan peneliti menemukan banyak mahasiswa mengalami stres dalam menyusun proposal sampai ke skripsi khususnya mahasiswa Prodi BKI di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang merupakan Fakultas peneliti sendiri, sehingga memudahkan peneliti untuk mendapatkan informasi serta data yang berkaitan dengan judul penelitian.

2. Waktu Peneliti

Waktu penelitian ini direncanakan dari bulan Februari 2021 s/d bulan Desember 2021.

B. Jenis 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/kepustakaan, observasi, dan wawancara serta diuraikan dengan menggunakan model analisis kualitatif secara eksploratif, dan historis.⁵⁷

⁵⁷ Ichwansyah Tampubolon, *Metodologi Studi Keislaman*, (Yogyakarta: UAD PRESS,

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.⁵⁸

Adapun metode yang digunakan penelitian kualitatif ini adalah metode deskriptif yaitu penelitian yang menggambarkan fenomena yang terjadi secara nyata dan fakta yang terjadi pada saat ini.⁵⁹

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 Prodi BKI yang mengalami stres dalam menyusun skripsi, teman dekat (sahabat), teman satu kost dan teman satu dosen pembimbing.

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

2018), hlm. 218.

⁵⁸Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Sukabumi: CV Jejak, 2018), hlm. 7.

⁵⁹Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2018), hlm. 1.

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.⁶⁰ Mahasiswa Prodi BKI NIM 17 keseluruhan berjumlah 73 orang. Namun peneliti mengambil 10 orang yang akan menjadi subjek peneliti untuk menghemat waktu dan biaya penelitian, yang sesuai dengan kriteria yang ditentukan dan bersedia memberikan informasi.

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:

a. 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 pengukuran atau alat pengambilan data langsung dari subjek sebagai sumber informasi yang dicari.⁶¹ Adapun sumber data pokok dalam penelitian ini adalah sebanyak 10 orang mahasiswa Prodi BKI NIM 17 yang mengalami Stres dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidimpuan yang berkompeten memberikan data.

⁶⁰Mamik, *Metodologi Kualitatif*, (Jakarta: Zifatama Publisher, 2015), hlm. 53.

⁶¹Saifuddinazwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004), hlm. 91.

b. Sumber Data Skunder

Sumber data skunder adalah data yang diperoleh lewat pihak lain, tidak langsung diperoleh oleh peneliti dari subjek penelitiannya.⁶² Jadi, sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah teman dekat (sahabat) sebanyak 3 orang, teman satu kost sebanyak 2 orang dan teman satu dosen pembimbing sebanyak 3 orang yang dianggap mampu dan bersedia memberikan informasi serta untuk menghemat waktu dan biaya penelitian.

E. Teknik Pengumpulan Data

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

1. Observasi

Observasi adalah teknik pengumpulan data yang digunakan untuk tingkah laku atau proses terjadinya suatu kegiatan yang diamati dalam situasi sebenarnya.⁶³ Tujuan observasi dalam banyak hal adalah untuk memahami perilaku dan kejadian-kejadian dalam hal ini berbagai variasi mengenai keterlibatan dalam observasi atau tingkat partisipasi dipergunakan pada penelitian terhadap lingkungan sosial, antara lain sebagai berikut:

a. *Participant Observation* (Observasi Partisipasi)

Observasi Partisipasi adalah Peneliti melakukan observasi dengan cara melibatkan diri atau menjadi bagian lingkungan sosial (organisasi)

⁶²*Ibid.*, hlm. 92.

⁶³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hlm. 310.

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..

b. *Nonparticipant Observation* (Observasi Nonpartisipasi)

Observasi Nonpartisipasi adalah Peneliti melakukan pengamatan nonpartisipasi ini, melakukan observasi pengumpulan data dan informasi tanpa melibatkan diri atau tidak menjadi bagian dari lingkungan sosial atau organisasi yang diamati.⁶⁴

Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi partisipasi. Dalam observasi ini peneliti terlibat langsung dengan orang-orang yang diteliti dan langsung mengamati kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi.

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.

2. Wawancara

Wawancara adalah teknik dalam upaya menghimpun data yang akurat untuk keperluan melaksanakan proses pemecahan masalah tertentu yang sesuai dengan data dengan cara tanya jawab secara lisan dan bertatap

⁶⁴Rosady Ruslan, *Metode Penelitian Public Relations dan Komunikasi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004), hlm. 35-36.

muka langsung.⁶⁵ Adapun dua bentuk wawancara yaitu:

- a. 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.
- b. 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.⁶⁶

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.

3. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan catatan atau karya seseorang tentang sesuatu yang sudah berlalu. Dokumen tentang orang atau sekelompok orang,

⁶⁵Wardi Bactiar, *Metodologi Penelitian Dakwah*, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997), hlm. 72.

⁶⁶Syukur Kholil, *Metodologi Penelitian Komunikasi*, (Bandung: Citapustaka Media, 2006), hlm. 102.

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.⁶⁷

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 Pengolahan dan 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.
- 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

⁶⁷ Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: Prenada Media Group, 2016), hlm. 391.

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.⁶⁸

G. Teknik Menjamin 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 pembanding 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.⁶⁹

⁶⁸Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1989), hlm. 190.

⁶⁹Sugioyono, *Op. Cit.*, hlm. 177.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Letak Geografis Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi merupakan salah satu Fakultas dari empat Fakultas di IAIN Padangsidimpuan. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi terletak di Kampus utama IAIN Padangsidimpuan Jalan Tengku Rizal Nurdin KM. 4,5 Sihitang Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Kota Padangsidimpuan Propinsi Sumatera Utara. Secara geografis Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi bersebelahan dengan dengan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam dan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan yang lama, di depan Fakultas dakwah dan Ilmu Komunikasi adalah asrama putra Ma'had Al-Jamiah IAIN Padangsidimpuan dan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan yang baru, dan dibelakang Fakultas Dakwah dan Ilmu komunikasi adalah Perpustakaan IAIN Padangsidimpuan.⁷⁰

2. Gambaran Umum Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK) adalah salah satu dari empat Fakultas yang ada di Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan. Fakultas ini berasal dari Jurusan Dakwah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Padangsidimpuan yang berdiri pada tanggal 21 Maret 1997, yakni bersamaan dengan pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Padangsidimpuan. Adapun Sekolah Tinggi Islam

⁷⁰Hasil Observasi Penelitian di FDIK IAIN Padangsidimpuan, 29 Oktober 2021 Pukul 09:00 WIB.

Negeri (STAIN) Padangsidempuan itu sendiri adalah pengembangan atau peralihan status dari Fakultas Tarbiyah IAIN Sumatera Utara di Padangsidempuan. Keputusan Menteri Agama No. 300 Tahun 1997 serta No. 333 Tahun 1997, tentang Pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN).

Komunikasi Penyiaran Islam merupakan jurusan tertua di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, dan tercatat sebagai sejarah perkembangan Jurusan Dakwah, hingga akhir beralih menjadi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Seiring dengan peralihan status Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Padangsidempuan menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Padangsidempuan berdasarkan peraturan Presiden Nomor 52 Tahun 2013 dan Peraturan Menteri Agama Nomor 93 Tahun 2013 organisasi dan data kerja Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, maka Jurusan Dakwah juga turut beralih status menjadi Fakultas dengan membina empat Program Studi yaitu: Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) pada tahun 2013, Bimbingan Konseling Islam (BKI) pada tahun 2014, Manajemen Dakwah (MD) pada tahun 2015, dan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI) pada tahun 2015.

Dalam perjalanan sejak menjadi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi 16 (enam belas) tahun telah terjadi pergantian pemimpin yaitu H. Zulfan Efendi Hasibuan, M.A (Ketua Jurusan Dakwah pada Periode 1997 s/d 2002 dan Periode 2002 s/d 2006). Dilanjutkan H. Ali Anas, M.A (Ketua Jurusan Dakwah periode 2006 s/d 2010). Kemudian dilanjutkan

Fauziah Nasution, M.Ag (Ketua Jurusan Dakwah Periode 2010 s/d 2013) dan beralih status menjadi Fakultas.

Berdasarkan SK Menteri Agama RI nomor 8 Tahun 2014 Ibu Fauziah Nasution, M. Ag menjadi Dekan Pertama Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi untuk periode 2013 s/d 2017. Dr. Juni Wati Sri Rizki, S.Sos., MA selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik, Drs. Kamaluddin, M.Ag selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, dan Fauzi Rizal, M.A selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama.

Sedangkan Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam dengan beralih menjadi Fakultas yaitu Ibu Lis Yuliati M.Psi kemudian di lanjutkan oleh Bapak Dr. Sholeh Fikri., M.Ag kemudian dilanjutkan oleh Ibu Dra. Replita., M.Si selaku Kepala Jurusan Bimbingan Konseling Islam saat beralihnya status menjadi Fakultas.

Kemudian dilanjutkan Dr. Ali Sati, M.Ag, sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi periode 2018 s/d 2022, Dr. Mohd. Rafiq., MA selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik, Drs. Agus Salim Lubis, M.Ag selaku Wakil Dekan II Bidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Keuangan, Dr. Sholeh Fikri, M.Ag selaku Wakil Dekan III Bidang Kemahasiswaan dan Kerjasama, Maslina Daulay., MA selaku Kepala Prodi Bimbingan Konseling Islam dan Esli Zuraidah Siregar, M. Sos sebagai sekretaris Prodi Bimbingan dan Konseling Islam.⁷¹

⁷¹Rencana Strategi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi tahun 2020/2024, hlm. 1-2.

3. Visi, Misi, Tujuan dan Profil Lulusan BKI Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

a. Visi

Unggul dalam pengembangan ilmu Bimbingan Konseling Islam berbasis ICT dan kearifan lokal di Indonesia pada tahun 2024 untuk menghasilkan tenaga konselor Islami.

b. Misi

- 1) Melaksanakan pendidikan dan pengajaran ilmu Bimbingan Konseling Islam yang unggul dan integratif-interkonektif berbasis ICT dan kearifan lokal.
- 2) Mengembangkan penelitian di bidang Bimbingan Konseling Islam dengan pendekatan inter-konektif/multidisipliner berbasis nilai-nilai historis dan budaya lokal. Meningkatkan partisipasi pengabdian kepada masyarakat untuk pengembangan dakwah dan masyarakat Islam.
- 3) Menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat dalam bidang Bimbingan Konseling Islam dalam upaya membantu menyelesaikan persoalan individu, keluarga dan masyarakat. Melakukan pembinaan akhlak, kreatifitas, dan *lifeskill* mahasiswa agar menjadi teladan serta berprestasi dalam kehidupan bermasyarakat.
- 4) Mengembangkan jaringan kerja sama dengan berbagai pihak yang terkait dengan optimalisasi pengamalan Tridharma Perguruan Tinggi.

- 5) Melakukan pembinaan akhlak, kreativitas dan *lifeskill* mahasiswa agar menjadi teladan dan berprestasi dalam kehidupan bermasyarakat.
- 6) Menjamin mutu lulusan dan tata kelola yang baik.

c. Tujuan

- 1) Menghasilkan Sarjana Dakwah di bidang Bimbingan Konseling Islam, yang menguasai ilmu-ilmu Bimbingan Konseling Islam berbentuk *irsyad* dan *isytisfa*, baik bersifat individual maupun kelompok.
- 2) Menghasilkan penelitian dan publikasi ilmiah yang berkualitas dan aplikatif dalam bidang ilmu Bimbingan Konseling Islam.
- 3) Menghasilkan Sarjana Dakwah dalam bidang Bimbingan Konseling Islam yang mampu memberikan solusi bagi persoalan kehidupan masyarakat dengan basis agama dan spritualitas.
- 4) Menghasilkan jaringan kerja sama dengan berbagai pihak dalam rangka optimalisasi pengamalan Tridharma Perguruan Tinggi.

d. Profil Lulusan

- 1) Sebagai Da'i.
- 2) Penyuluh Agama.
- 3) Konselor pada lembaga sosial (Rohaniawan Rumah Sakit dan Lembaga Pemasyarakatan dan Lembaga Konsultasi Kesejahteraan Keluarga).
- 4) Tenaga bimbingan mental di lembaga Kepolisian, TNI/ABRI.

5) Motivator Pengembangan SDM.⁷²

4. Struktur Organisasi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Struktur organisasi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi dari data yang diperoleh dari kasubag umum oleh bapak M. Taufiq El Ikhwan, M.E yaitu bapak Dr. Ali Sati, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Bapak Dr. Mohd. Rafiq, M.A selaku Wakil Dekan bidang akademik. Bapak Drs. Agus Salim Lubis, M.Ag selaku Wakil Dekan bidang administrasi umum perencanaan dan keuangan. Bapak Dr. Sholeh Fikri, M. Ag selaku Wakil Dekan bidang kemahasiswaan dan kerjasama.

Kepala Laboratorium Bapak Dr. Anas Habibi, M. A. Ketua Prodi Pengembangan Masyarakat Islam bapak Barkah H. Harahap, M. I. Kom dan sekretaris Prodi Pengembangan Masyarakat Islam bapak Masrul Efendi Umar, M. Sos. Ketua Prodi Manajemen Dakwah ibu Fithri Choirunnisa Siregar, M. Psi dan sekretaris Prodi Manajemen Dakwah ibu Ricka Handayani, M. M. Ketua Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam ibu Risda Wati Siregar, M.Pd dan sekretaris Prodi Komunikasi Penyiaran Islam bapak Mhd. Latip Kahpi, M. Kom. I. Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam ibu Maslina Daulay, M. A dan sekretaris Prodi Bimbingan Konseling Islam ibu Esli Zuraidah Siregar, M. Sos.

Kepala bagian tata usaha bapak Irwan Rojikin S. Ag. Kepala Sub bagian Administrasi Umum dan Keuangan Bapak M. Taufiq El Ikhwan, M.E. Staf Sub bagian administrasi umum dan keuangan bapak Ahmad

⁷²Kurikulum kkn Program studi bimbingan konseling islam tahun 2020, hlm. 110-111.

Toyib Daulay, SE, dan ibu Siti Permata Daulay, S.Sos. Bendahara Umum
bapak Sarif Husein. S,Sos.

Kepala Sub bagian Akademik Kemahasiswaan dan Alumni bapak
Sukerman, S.Ag. Staf pengolahan layanan bapak Zulfitri, dan ibu Jelita
Hasibuan, S.Sos,I.⁷³

Tabel: 1
Jumlah mahasiswa Prodi BKI yang aktif tertera pada tabel berikut ini.

No	Tahun	Jumlah	Semester
1	2021	50	1
2	2020	55	3
3	2019	65	5
4	2018	64	7
5	2017	57	9
6	2016	21	11
7	2015	9	13
JUMLAH		321	

Sumber data: Data daftar mahasiswa IAIN Padangsidempuan Tahun 2020/2021.⁷⁴

⁷³Rekapitulasi Data Struktur Organisasi Fakultas Dakwah dan Ilmu komunikasi Tahun 2020/2021.

⁷⁴Siakad IAIN Padangsidempuan PRODI BKI, Kamis 11 November 2021 Pukul 15:39.

Tabel: 2
 Jumlah mahasiswa Prodi BKI NIM 17 semester 9 (Sembilan) yang aktif
 pada table berikut ini

No	Nama	Nim	Keterangan
1	Sepriani Nasution	1730200001	Proposal
2	Siti Alisa Handriani	1730200002	Proposal
3	Adelina Harahap	1730200003	Skripsi
4	Nuril Khopifah Nasution	1730200004	Proposal
5	M. Mizan Nasution	1730200005	Proposal
6	Epi Juliana Nasution	1730200006	Proposal
7	Khofia Indah Nurul Huda	1730200007	Lulus
8	Wafidah Nur	1730200008	Skripsi
9	Parida Hanum Hasibuan	1730200009	Proposal
10	Rahmadani	1730200012	Proposal
11	Elfyda Rahmadani	1730200013	Proposal
12	Yogi Alfiansyah Pane	1730200014	Skripsi
13	Fitri Wahyuni	1730200015	Proposal
14	Maisaroh Munthe	1730200016	Proposal
15	Duma Sari Agustin	1730200019	Skripsi
16	Debi Sintia Putri	1730200020	Proposal
17	Meilinda Sari Siregar	1730200021	Skripsi
18	Juliani Nasution	1730200022	Lulus
19	Sakinah Perinah	1730200023	Skripsi

20	Nur Khoiria Harahap	1730200024	Lulus
21	Sofiah Siagian	1730200025	Proposal
22	Suci Nurani Daulay	1730200026	Skripsi
23	Romadona Mayanti	1730200027	Proposal
24	Dina Aulia Rangkuti	1730200028	Proposal
25	Siti Aisyah	1730200029	Skripsi
26	Ulpa Rahayu Siregar	1730200032	Skripsi
27	Anita Zuriani	1730200034	Skripsi
28	Ahmad Yani Siregar	1730200035	Lulus
29	Aldi Syahputra	1730200036	Lulus
30	M. Nasir Nasution	1730200037	Skripsi
31	Halimatussadiyah Siregar	1730200038	Proposal
32	Nita Nuriyani Putri	1730200040	Proposal
33	Febri Indri Syahrani	1730200041	Skripsi
34	Hartati Siregar	1730200042	Skripsi
35	Mala Sari Rangkuti	1730200043	Lulus
36	Mariani	1730200044	Lulus
37	Laila Mardiah	1730200045	Proposal
38	Dwi Efriyana	1730200046	Skripsi
39	Henni Rahma	1730200048	Skripsi
40	Erlinda Wati Siregar	1730200049	Proposal
41	Fitri Hafifah	1730200050	Proposal

42	Siti Nurhasanah Pasaribu	1730200051	Skripsi
43	Marisa Apriliani Harahap	1730200052	Lulus
44	Elsa Yuniar Siregar	1730200053	Judul Proposal
45	Wardah Nisa Siregar	1730200054	Proposal
46	Nova Ifti Asmita	1730200055	Lulus
47	Yuliana Siregar	1730200056	Lulus
48	Annisa Rahmi Harahap	1730200057	Proposal
49	Misbah Hurrahmah	1730200058	Skripsi
50	Enni Erliana	1730200060	Lulus
51	Suaidah Hasibuan	1730200061	Skripsi
52	Dede Suryani Siregar	1730200062	Skripsi
53	Santi Okthoria Utari	1730200063	Proposal
54	Zulkipli Pulungan	1730200064	Skripsi
55	Irma Yani Dalimunthe	1730200065	Lulus
56	Henra Saputra Hasibuan	1730200066	Proposal
57	Irman Nawawi	1730200067	Proposal
58	Mariana Siregar	1730200068	Lulus
59	Rofiqoh	1730200069	Proposal
60	Ratih	1730200071	Skripsi
61	Yinta Afri Khoiriah	1730200072	Skripsi
62	Agus Fadly Perjuangan	1730200073	Proposal
63	Putri Diana Ningsih	1730200074	Lulus
64	Nadia Meilani Harahap	1730200075	Proposal
65	Sri Junita	1730200076	Lulus
66	Melinda Nasution	1730200077	Proposal
67	Nur Kholilah	1730200078	Proposal
68	Siti Hawa Tanjung	1730200079	Skripsi
69	Ade Silvia Lestari	1730200080	Proposal

70	Rahmi Hanisah Siregar	1730200082	Lulus
71	Devi Handayani Pohan	1730200083	Skripsi
72	Sulaiman Sihombing	1730200084	Skripsi
73	Ilham Yunus Simbolon	1730200085	Skripsi

Sumber data: Data daftar mahasiswa PRODI BKI IAIN Padangsidempuan Tahun 2020/2021.⁷⁵

Berdasarkan tabel di atas, jumlah mahasiswa PRODI BKI NIM 2017 yang masih judul proposal skripsi adalah 1 orang. Jumlah mahasiswa PRODI BKI NIM 2017 yang bimbingan proposal skripsi adalah 30 orang. Jumlah mahasiswa PRODI BKI NIM 2017 yang bimbingan skripsi adalah 26 orang. Jumlah mahasiswa PRODI BKI NIM 2017 yang selesai menyusun skripsi dan sudah lulus adalah 16 orang.

5. Mahasiswa Yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi

Tabel 3.
Jumlah mahasiswa PRODI BKI yang mengalami stres dalam menyusun skripsi

No	Nama Mahasiswa	Nim	Semester	Keterangan
1	Rofiqoh	1730200069	9	Proposal
2	Santi Oktorina Utari	1730200063	9	Proposal
3	Laila Mardiah	1730200045	9	Proposal
4	Dina Aulia	1730200028	9	Proposal
5	Febri Indri Syahrani	1730200041	9	Proposal
6	Anita Zuriani	1730200034	9	Skripsi
7	Sepriani	1730200001	9	Proposal

⁷⁵Siakad IAIN Padangsidempuan PRODI BKI, Kamis 11 November 2021 Pukul 15:39.

8	Sakinah Perina	1730200023	9	Skripsi
9	Siti Alisyah	1730200029	9	Proposal
10	Meilinda Sari Siregar	1730200021	9	Proposal

Sumber data: Mahasiswa PRODI BKI NIM 17 yang mengalami stres dalam menyusun skripsi.⁷⁶

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

B. Temuan Khusus

1. Tingkatan Stres yang Dialami Mahasiswa PRODI BKI NIM 17 dalam Menyusun Proposal Sampai ke Skripsi

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

a. Stres Ringan

Stres ringan merupakan situasi tertekan dan merasa tegang saat melakukan bimbingan skripsi. Sehingga individu tersebut sering melontarkan keluhan-keluhan karena kesulitan yang dihadapinya. Hal ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau jam.

⁷⁶Observasi penelitian di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi 24 maret 2021.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa mahasiswa PRODI BKI NIM 17 yang mengalami stres ringan dalam menyusun proposal sampai ke skripsi sebanyak 3 orang dari 10 orang mahasiswa PRODI BKI di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Peneliti mengamati stres ringan yang dialami 3 mahasiswa tersebut yaitu mahasiswa berinisial SA 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 skripsinya.

Mahasiswa berinisial STA sering mengeluh sulit menjumpai dosen pembimbingnya, sementara ia datang ke kampus jam 9 dan ia tidak pandai menjalin hubungan yang baik dengan dosen pembimbingnya serta ia tidak pandai melihat kondisi ataupun *mood* dosennya sehingga bimbingannya sering dibatalkan pada jadwal yang telah dijanjikan.

Mahasiswa berinisial RQ kurang percaya diri terhadap kemampuan yang ia miliki karena ia tidak paham dalam penulisan karya ilmiah dan tidak pandai dalam pengetikan serta judul skripsinya yang jarang membuatnya kesulitan dalam mencari referensi. Hal tersebut membuatnya stres tetapi hanya sebentar, stres tersebut terjadi pada saat akan melakukan penulisan skripsi dan melakukan bimbingan. Dari hal tersebut membuktikan bahwa stres yang dialami mahasiswa di atas hanya

berlangsung beberapa menit atau hitungan jam. Oleh karena itu, stres yang dialami mahasiswa tersebut adalah stres ringan.⁷⁷

Berdasarkan wawancara peneliti dengan mahasiswa PRODI BKI NIM 17 yaitu mahasiswa berinisial SA mengatakan:

Saya stres karena kesulitan dalam mencari referensi, tidak mendapatkan ide ketika menyusun kalimat dalam menulis latar belakang, dan dosen pembimbing yang sulit dijumpai serta orangtua yang selalu mendesak agar cepat menyelesaikan skripsi dan diwisuda. Hal tersebut membuat saya merasa tertekan. Namun sebenarnya itu adalah salah saya yang tidak mencari solusi atas masalah yang saya alami.⁷⁸

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa berinisial STA mengatakan:

Saya lelah menunggu dosen pembimbing saya, dia selalu sibuk dengan tugas-tugasnya yang menumpuk sehingga saya sering tidak bisa bimbingan sesuai dengan jadwal yang dijanjikan. Sia-sia rasanya saya datang ke kampus dan menunggu seharian. Saya merasa kesal dan cemas saat saya tidak jadi bimbingan, itu salah saya yang mudah stres karena masalah kecil yang baru saja saya hadapi. Namun stres yang saya alami hanya sebentar.⁷⁹

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial RQ mengatakan:

Awalnya saya merasa takut untuk menjumpai dosen pembimbing saya, karena saya sadar bahwa saya tidak pandai dalam tulis menulis karya ilmiah dan saya juga kurang memahami tentang materi yang akan saya bahas berkaitan dengan judul proposal saya. Hal tersebut membuat saya pusing dan cemas yang mengakibatkan saya stres. Tapi setelah saya

⁷⁷Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Kamis Tanggal 6 Oktober 2021 Pukul 09:00 Wib.

⁷⁸Mahasiswa Berinisial SA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 April 2021 Pukul 10:15 WIB.

⁷⁹Mahasiswa Berinisial STA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 3 Oktober 2021 Pukul 10:20 WIB.

selesai melakukan bimbingan saya merasa lega meskipun harus mengerjakan revisi lagi.⁸⁰

Pernyataan di atas didukung oleh Robia selaku teman dekat dari mahasiswa berinisial RQ mengatakan:

Saudari berinisial SA pernah mengatakan kepada saya bahwa dia merasa tegang dan takut saat ingin menjumpai dosen pembimbingnya. Namun, setelah ia selesai bimbingan dengan dosen pembimbingnya, ia tersenyum dan menghembuskan nafas lega. Kemudian ia kembali mengerjakan revisinya secara perlahan-lahan dengan segenap usaha yang bisa ia lakukan.⁸¹

Kemudian wawancara dengan Halimah selaku teman satu dosen pembimbing dari mahasiswa berinisial STA, ia mengatakan:

“Saya pernah bercerita dengan mahasiswa berinisial STA tentang pengesahan judulnya yang ditolak oleh Dosen pembimbingnya. Kemudian ia memperbaikinya, tetapi ia kesulitan untuk menjumpai dosen pembimbingnya. Ia mengatakan ia stres karena hal tersebut”.⁸²

b. Stres Sedang

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.

⁸⁰Mahasiswa Berinisial RQ, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 20 September 2021 Pukul 09:25 WIB.

⁸¹ Robia, Teman Dekat dari Mahasiswa berinisial RQ, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 3 Oktober 2021 Pukul 10:00 WIB.

⁸² Dede, Teman Dekat dari Mahasiswa berinisial STA, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 10 November 2021 Pukul 10:00 WIB.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa mahasiswa PRODI BKI NIM 17 yang mengalami stres sedang dalam menyusun proposal sampai ke skripsi adalah 5 orang dari 10 mahasiswa PRODI BKI di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Peneliti mengamati stres sedang yang dialami mahasiswa 5 mahasiswa 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 hari.

Mahasiswa berinisial LLI masih tahap penulisan proposal skripsi padahal ACC judul skripsi di bulan Maret 2021 sampai sekarang di bulan November masih bimbingan dengan dosen pembimbing II, Ia terlihat sedih dan letih saat menunggu dosen Pembimbing yang selalu sibuk sehingga bimbingan hanya bisa dilakukan sekali seminggu.

Mahasiswa berinisial FNS dan mahasiswa berinisial DNA mengalami masalah pergantian dosen pembimbing karena dosen pembimbingnya tidak bersedia yang mengakibatkan mahasiswa tersebut mengalami stres dengan gejala kurang berkonsentrasi, letih, dan murung serta pelupa. Mahasiswa berinisial FNS saat ini sudah memulai penulisan skripsinya dan bahkan dalam satu bulan ini ia akan seminar proposal. Sedangkan mahasiswa berinisial DNA masih pengesahan judul kembali.

Mahasiswa berinisial AZ dan mahasiswa berinisial SPH sama-sama dalam penulisan skripsi tetapi mahasiswa berinisial AZ sudah

dengan dosen pembimbing I sedangkan mahasiswa berinisial SPH masih dengan dosen pembimbing II. Pernah peneliti melihat bahwa kedua mahasiswa tersebut menangis setelah selesai bimbingan, dan marah saat temannya bertanya kepadanya apakah dia udah acc atau belum, hal tersebut membuatnya jengkel dan langsung marah-marah tak jelas kepada temannya itu. Dari hal tersebut membuktikan bahwa stres yang dialami mahasiswa tersebut adalah stres sedang.⁸³

Berdasarkan wawancara peneliti dengan mahasiswa PRODI BKI NIM 17 yaitu mahasiswa berinisial LLI mengatakan:

Saya bimbingan proposal sejak bulan maret tahun 2021 sampai sekarang belum juga ACC dengan pembimbing II, hal tersebut membuat saya stres. Ditambah dengan tuntutan keluarga yang selalu bertanya kapan wisuda, terutama ayah. Hal tersebut dikarenakan ekonomi kami yang tidak baik, sementara dalam penulisan skripsi banyak uang yang dikeluarkan untuk memprint dan menjilid skripsi, dan membeli buku. Semua itu membuat kepala saya sakit, dan di malam hari saya susah tidur karena kepikiran dengan proposal saya.⁸⁴

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial FNS mengatakan:

Ternyata proses mengerjakan skripsi tidak semudah yang dibayangkan. Dari bab 1 pindah ke bab selanjutnya, tidak sesulit ini yang satu bab saja sampai berkali-kali dibenahi agar menjadi satu bab yang baik. Kemudian, disaat bimbingan tak jarang saya merasa tertekan dan sedih karena kritikan dari dosen pembimbing saya yang mana tiap lembar proposal saya dipenuhi dengan banyak coretan. Hal tersebut membuat saya malas ke kampus, karena saya takut dimarahi dosen pembimbing. Terkadang hal kecilpun dapat ia temukan di dalam proposal

⁸³Hasil Observasi Peneliti peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Kamis Tanggal 14 Oktober 2021 Pukul 09:20 Wib.

⁸⁴Mahasiswa Berinisial LLI, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 12 OKtober 2021 Pukul 10:15 WIB.

saya, seperti penulisan huruf kapital pada nama orang atau lupa membuat titik di akhir kalimat. Saya mengaku salah dan kurang teliti, karena akhir-akhir ini saya kurang berkonsentrasi.⁸⁵

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa berinisial AZ 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.⁸⁶

Pernyataan di atas didukung oleh Ulfa selaku teman dekat dari mahasiswa berinisial AZ, ia mengatakan:

Saya kasihan melihat teman saya mahasiswa berinisial AZ yang sering kali revisi padahal ia selalu bersemangat dalam mengerjakan skripsinya sampai ia sering begadang. Namun setiap ia selesai melakukan bimbingan wajahnya murung dan terlihat ia sangat letih.⁸⁷

Berbeda dengan pernyataan di atas, mahasiswa berinisial DNA mengatakan:

Saya stres karena dosen pembimbing saya menolak saya jadi anak bimbingannya sehingga saya ganti dosen pembimbing. Hal tersebut membuat saya kurang bersemangat untuk mengerjakan proposal saya karena harus mengurus surat pergantian

⁸⁵ Mahasiswa Berinisial DNA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 13 Oktober 2021 Pukul 11:15 WIB.

⁸⁶ Mahasiswa berinisial AZ, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 April 2021 Pukul 9:30 WIB.

⁸⁷Ulfa, Teman Dekat dari mahasiswa berinisial AZ, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 8 Oktober 2021 Pukul 10:28 WIB.

pembimbing yang ribet dan butuh proses yang lama, selain itu saya harus kembali pengesahan judul meminta TDD dosen pembimbing, Ketua Jurusan, dan Dekan. Hal tersebut membuat saya sedih dan ingin rasanya menangis.⁸⁸

Penyataan di atas didukung oleh Wafidah selaku teman dekat dari mahasiswa berinisial DNA mengatakan:

Pergantian pembimbing membuatnya merasa tertekan dan tidak bersemangat untuk mengerjakan skripsinya meskipun dosen pembimbingnya yang sekarang terkenal baik tetapi mahasiswa berinisial DNA masih butuh waktu untuk menyemangati dirinya selama beberapa hari sampai ia memulai kembali penulisan skripsinya secara perlahan.⁸⁹

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial SPH mengatakan:

Saya sering ketiduran saat mengerjakan skripsi karena saya kelelahan dalam berpikir untuk merangkai kalimat-kalimat yang sesuai dengan kalimat ilmiah. Selain itu, saya mengalami banyak kesulitan-kesulitan saat melakukan penelitian, seperti informan penelitian saya yang susah dijumpai dan tidak mau untuk memberikan informasi tentang hal yang ingin saya teliti serta bingung harus bagaimana menyusun data-data yang telah saya peroleh untuk hasil penelitian di bab empat. Hal tersebut membuat saya merasa jenuh, bingung, suntuk dan pening.⁹⁰

Pernyataan di atas didukung oleh anisah selaku teman satu kos dari mahasiswa berinisial SPH, ia mengatakan:

Mahasiswa berinisial SPH pernah mengatakan kepada saya di kampus bahwa ia stres dalam mengerjakan skripsinya. Stres itu tidak akan selesai kalau skripsinya belum siap, Walaupun terkadang stres itu bisa menghilang, tapi saat ia mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi lagi membuat stres itu muncul kembali. Hal tersebut sama seperti yang saya alami.⁹¹

⁸⁸Mahasiswa Berinisial DNA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 Oktober 2021 Pukul 09:35 WIB.

⁸⁹Wafidah, Teman Dekat dari Mahasiswa Berinisial DNA, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 3 November 2021 Pukul: 08:55 WIB.

⁹⁰Mahasiswa Berinisial SPH, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 13 Oktober 2021 Pukul 10:17 WIB.

⁹¹Laila, Teman Satu Dosen Pembimbing dari Mahasiswa Berinisial SPH, Wawancara di

c. Stres Berat

Stres berat merupakan situasi ketegangan yang berlangsung lama sampai 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.

Hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa mahasiswa PRODI BKI NIM 17 yang mengalami stres berat dalam menyusun proposal sampai ke skripsi ada 2 orang dari 10 orang mahasiswa PRODI BKI di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Peneliti mengamati stres berat yang dialami mahasiswa yaitu sangat jarang muncul ke kampus dan tidak mempedulikan tugas-tugas akhir yang lain yang menjadi syarat untuk wisuda. Hal tersebut dikarenakan mereka mengalami masalah yang serius seperti takut menjumpai dosen pembimbingnya karena dosen pembimbingnya yang terkenal *kiler*. Mahasiswa berinisial MS putus asa untuk melakukan bimbingan karena dosen pembimbingnya sangat teliti dan tidak mempunyai laptop untuk mengerjakan skripsi dengan penuh konsentrasi agar menghasilkan skripsi yang bagus. Hal tersebut menjadi beban pikiran bagi mahasiswa tersebut sehingga membuat ia menunda penulisan skripsinya selama empat bulan. Sedangkan mahasiswa berinisial SOU melakukan bimbingan online dan sangat sulit untuk

menjumpai dosen pembimbingnya bahkan sulit menghubunginya dari telepon, sehingga terjadi hubungan komunikasi yang kurang baik antara mahasiswa dengan dosen pembimbing. Hal tersebut membuat mahasiswa berinisial SOU jatuh sakit karena makan tidak teratur yang mengakibatkan maghnya kambuh saat proses penulisan skripsi. Dari hal tersebut membuktikan bahwa stres yang dialami mahasiswa tersebut adalah stres berat.⁹²

Berdasarkan wawancara peneliti dengan mahasiswa PRODI BKI NIM 17 yaitu mahasiswa berinisial MS mengatakan:

Saya stres dengan tuntutan dosen pembimbing saya yang *perfect* untuk bisa membuat proposal yang sempurna seperti keinginannya. Hal tersebut mempengaruhi mental saya, saya sering sakit kepala, dan berkurung diri di kamar. 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.⁹³

Pernyataan di atas didukung oleh Fyda selaku teman satu pembimbing dari mahasiswa berinisial MS, ia mengatakan:

Mahasiswa berinisial MS tidak pernah datang ke kampus selama satu semester ini. Pernah saya tanya kenapa ia tidak pernah bimbingan, ia hanya menangis dan mengatakan bahwa ia takut dan tidak sanggup memenuhi arahan dosen pembimbing karena kemampuannya kurang. Sehingga dosen pembimbingnya diganti oleh Ketua PRODI, akan tetapi ia akan memulai lagi dari nol dan mengejar keterlambatannya.⁹⁴

⁹²Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Selasa Tanggal 21 September 2021 Pukul 09:50 Wib.

⁹³Mahasiswa berinisial MS, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 April 2021 Pukul 10:40 WIB.

⁹⁴Fyda, Teman Satu Dosen Pembimbing dari Mahasiswa Berinisial MS, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 8 Oktober 2021 Pukul 01:35 WIB.

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial SOU mengatakan:

Saya stres mengerjakan skripsi saya, bahkan saya masih *stuck* di proposal skripsi. Dosen pembimbing saya terkenal *kiler* dan susah menjumpainya. Saya baru sekali bimbingan dengan beliau, tetapi setelah sekali revisi dosen pembimbing saya meniadakan proposal saya selama 3 bulan. Saya tidak tahu apa kesalahan saya, sehingga dosen pembimbing saya menolak saya jadi anak bimbingannya. Saya sangat stres jika harus memulai lagi dari awal, padahal orangtua sudah mendesak agar segera wisuda. Hal tersebut membuat saya tidak nafsu makan sehingga magh saya kambuh dan saya sakit selama 3 hari.⁹⁵

Pernyataan di atas didukung oleh rohaya selaku teman sekos dari mahasiswa berinisial SOU, ia mengatakan:

Saya dan teman-teman sekamar pernah pergi ke rumah mahasiswa berinisial SOU untuk menjenguknya yang sakit. Ia kurang berselera makan saat di kos, sehingga ia kadang tidak makan teratur seperti biasanya. Katanya ia selalu kepikiran dengan skripsinya, sampai ia bermimpi tentang hal-hal yang menegangkan. Pernah ia mengatakan kalau dia pernah bermimpi kepada dosen pembimbingnya.⁹⁶

Kemudian wawancara dengan Halimah selaku teman satu dosen pembimbingnya:

Mahasiswa berinisial SOU merasa putus asa untuk mengerjakan skripsinya karena dosen pembimbing kami terkenal *kiler* dan ia merasa kesulitan dalam proses bimbingan online yang membuat ia tidak paham dengan koreksian dari dosen pembimbing. Bukan mahasiswa berinisial SOU saja, tetapi banyak mahasiswa yang mengaku kesulitan dalam melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing kami dan mengalami stres.⁹⁷

⁹⁵Mahasiswa Berinisial SOU, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di Kos Gang Kepling Sihitang, 11 Oktober 2021 Pukul 01:35 WIB.

⁹⁶Rohaya, Teman Satu kos dari Mahasiswa Berinisial SOU, Wawancara di Kos Gang Kepling Sihitang, 8 Oktober 2021 Pukul 14:25 WIB.

⁹⁷Dede, Teman Satu Dosen Pembimbing dari Mahasiswa Berinisial SOU, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 15 November 2021 pukul 10:06 WIB.

2. Upaya Mahasiswa PRODI BKI NIM 17 Mengatasi Stres dalam Menyusun Proposal Sampai ke Skripsi

Upaya mahasiswa mengatasi stres dalam menyusun proposal/skripsi yaitu usaha mengatasi atau menanggulangi perasaan tidak nyaman dan rasa tertekan serta kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa. Adapun upaya yang dilakukan mahasiswa PRODI BKI NIM 17 mengatasi stres dalam menyusun proposal sampai ke Skripsi ada dua yaitu secara umum dan secara Islami.

a. Upaya Mahasiswa Mengatasi Stres Secara Umum

Berdasarkan hasil wawancara dan hasil observasi bahwa upaya yang dilakukan oleh mahasiswa PRODI BKI NIM 17 mengatasi stres dalam menyusun proposal sampai ke skripsi secara umum adalah sebagai berikut:

1) Relaksasi

Relaksasi adalah keadaan di mana kita merasa tenang dan dapat mengelola stres. Dengan relaksasi kita dapat menenangkan hati dan pikiran kita. Adapun relaksasi yang dilakukan mahasiswa BKI memiliki cara yang berbeda-beda,

Hasil observasi peneliti bahwa dari 10 mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi ada 3 mahasiswa yang melakukan relaksasi sebagai cara dalam mengatasi stres. Adapun relaksasi yang dilakukan untuk menenangkan hati dan pikiran oleh mahasiswa berinisial mengatur pernapasan, makan, dan menonton.

Mahasiswa berinisial STA melakukan relaksasi dengan tidur dan memikirkan hal-hal yang positif. Sedangkan mahasiswa berinisial SA melakukannya dengan mengatur pernapasan dan berjalan santai. Cara tersebut mampu menenangkan hati dan pikiran mereka. Sehingga mereka terlihat tenang kembali untuk melanjutkan aktivitas mereka dalam menjalani proses penyusunan skripsi.⁹⁸

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial MS mengatakan:

Cara saya mengatasi stres itu dengan menenangkan hati dan pikiran saya dengan menghibur diri dan menenangkan pikiran dengan cara memejamkan mata dan bernafas dengan teratur, menonton film drakor dan makan cemilan. Hal tersebut membuat saya merasa tenang dan lebih berpikiran positif bahwa saya pasti bisa menyelesaikan skripsi saya tepat waktu. Setelah pikiran saya tenang, saya memulai kembali mengerjakan skripsi.⁹⁹

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial STA mengatakan:

Ketika saya mengerjakan skripsi, punggung saya merasa pegal dan kepala saya pusing sehingga konsentrasi saya terganggu akibat stres yang dialami dalam penulisan skripsi yang belum juga selesai. Hal yang saya lakukan adalah beristirahat sebentar dengan memejamkan mata dan tidur agar rasa pusing tersebut bisa hilang dan memikirkan hal-hal yang positif, seperti saya pasti bisa melewati semua ini, dengan itu membuat saya merasa lebih tenang.¹⁰⁰

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa berinisial SA

⁹⁸Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Jumat Tanggal 24 September 2021 Pukul 03:00 Wib.

⁹⁹Mahasiswa berinisial MS, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 April 2021 Pukul 10:40 WIB.

¹⁰⁰Mahasiswa Berinisial STA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 3 Oktober Pukul 10:20 WIB.

mengatakan:

Relaksasi adalah solusi yang pertama saya lakukan ketika saya merasa stres dalam mengerjakan skripsi. Semua berawal dari pikiran kita yang kacau sehingga rasa tegang muncul pada diri sendiri. Adapun cara yang saya lakukan dalam mengatasi ketegangan tersebut adalah memejamkan mata dan mengatur pernapasan dan berjalan santai di halaman rumah. Relaksasi ini memberikan kebugaran kepada tubuh, membuat pikiran rileks dan menumbuhkan rasa semangat untuk mengerjakan skripsi.¹⁰¹

2) 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 4 mahasiswa yang melakukan pola hidup sehat sebagai cara dalam mengatasi stres. Mahasiswa berinisial DNA dan mahasiswa berinisial SA menjaga kesehatan agar tetap memiliki energi yang cukup dalam penulisan skripsi dengan makan dan tidur yang cukup. Sedangkan mahasiswa berinisial FNS pola hidup sehat dengan makan makanan yang bergizi dan minum air yang cukup sehingga mahasiswa tersebut selalu membawa botol minum ke kampus. Tidak berbeda jauh dengan mahasiswa berinisial STA pola hidup sehat yang dilakukan yaitu

¹⁰¹Mahasiswa Berinisial SA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 8 Oktober 2021 Pukul 01:35 WIB.

makan tepat waktu tiga kali sehari, tidur yang cukup, dan berolahraga. Menjaga pola hidup sehat mempengaruhi kekebalan tubuh dan kekebalan terhadap stres serta memberikan semangat. Selain itu disaat penulisan skripsi banyak menguras pikiran dan tenaga, sehingga tubuh harus tetap sehat dengan makan makanan yang sehat, tidur dan berolahraga.¹⁰²

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial DNA 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 tiga kali sehari, tidur teratur, mengkonsumsi buah dan sayur, dan berolahraga. Pola hidup sehat sangat bermanfaat sekali bagi tubuh dan psikis, dengan tubuh yang sehat saya mampu untuk mengerjakan skripsi saya kembali.¹⁰³

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial SA mengatakan:

Ketika saya stres karna banyak pikiran tentang penulisan skripsi, saya akan banyak minum air putih agar tidak dehidrasi. Selain itu, saya menjaga kesehatan saya dengan makan teratur dan tidur malam pada jam 10. Manfaat yang saya rasakan adalah mendapatkan energi yang cukup ketika hendak mengerjakan skripsi dan lebih bersemangat dalam melakukan bimbingan.¹⁰⁴

¹⁰²Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Jumat Tanggal 1 Oktober 2021 Pukul 01:45 Wib.

¹⁰³ Mahasiswa Berinisial DNA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 8 Oktober 2021 Pukul 01:35 WIB.

¹⁰⁴Mahasiswa Berinisial SA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 April 2021 Pukul 10:15 WIB.

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa berinisial FNS dan STA mengatakan:

Salah satu cara mengatasi stres dalam mengerjakan skripsi yang saya lakukan adalah menjaga pola hidup sehat agar saya tidak gampang terkena sakit, sehingga saya tetap bisa mengerjakan skripsi. Saya lebih banyak mengonsumsi makanan yang bergizi dan menghindari makanan yang siap saji, mengonsumsi buah dan sayur, dan banyak minum air putih. Semenjak penulisan skripsi ini, saya tidak pernah begadang meskipun untuk mengerjakan skripsi saya. Saya lebih menjaga kesehatan agar tetap bisa melakukan penulisan skripsi meskipun secara perlahan. Sehingga saya lebih memilih untuk tidur tepat waktu dan tidur yang cukup.¹⁰⁵

3) 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.

Hasil observasi peneliti bahwa dari 10 mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi ada 5 mahasiswa yang melakukan refresing sebagai cara dalam mengatasi stres. Hal yang dilakukan oleh mahasiswa berinisial SOU, mahasiswa berinisial SPH, mahasiswa berinisial LLI, mahasiswa berinisial DNA dan mahasiswa berinisial RQ yaitu mengatasi stres dalam menyusun skripsi salah satunya adalah refresing dengan berbelanja dan jalan-jalan ke tempat wisata yaitu ke Sibio-bio, Aek Sijorni, dan Pantai Sibolga. Refresing

¹⁰⁵ Mahasiswa Berinisial FNS dan STA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 6 Oktober 2021 Pukul 01:35 WIB.

memberikan kesenangan, menghilangkan kegelisahan dan ketegangan dalam proses penulisan skripsi, dan memberikan ketenangan pada hati serta pikiran. Setelah melakukan refreasing mahasiswa tersebut kembali bersemangat untuk melakukan penulisan skripsinya.¹⁰⁶

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial SOU mengatakan:

“Cara saya mengatasi stres adalah menghibur diri dengan jalan-jalan ke tempat wisata dan berbelanja dengan teman-teman saya. Dengan begitu saya merasa bahagia dan mulai melupakan beban pikiran saya mengenai skripsi”.¹⁰⁷

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial SPH dan mahasiswa berinisial LLI mengatakan:

Refreasing merupakan salah satu cara yang saya lakukan untuk menghilangkan kejenuhan dalam mengerjakan skripsi. Saya akan jalan-jalan ke tempat wisata dengan teman-teman saya atau dengan keluarga di hari libur. Tempat wisata yang saya kunjungi yaitu Pantai Sibolga dan Aek Sijorni. Sedangkan di hari-hari berikutnya saya akan lebih fokus mengerjakan skripsi saya dan lebih bersemangat.¹⁰⁸

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa berinisial DNA dan mahasiswa berinisial RQ mengatakan:

Refreasing menjadi salah satu cara saya mengatasi stres dalam mengerjakan skripsi. Saya butuh refreasing ketika merasa jenuh dan capek dalam mengerjakan skripsi. Saya akan pergi

¹⁰⁶Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Kamis Tanggal 7 Oktober 2021 Pukul 09:00 Wib.

¹⁰⁷Mahasiswa berinisial SOU, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 9 April 2021 Pukul 9:30 WIB.

¹⁰⁸Mahasiswa Berinisial SPH dan Mahasiswa Berinisial LLI, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 13 Oktober 2021 Pukul 10:17 WIB.

keluar bersama temann-teman ke tempat wisata terdekat meskipun hanya sekedar makan dan berphoto. Terkadang juga saya akan pulang ke rumah dan pergi bertamasya ke pantai bersama keluarga. Setelah refresing saya mulai bersemangat kembali untuk mengerjakan skripsi saya.¹⁰⁹

4) Memanajemen waktu

Memilih waktu yang tepat dan mengerjakan skripsi merupakan tindakan yang paling tepat untuk dapat melanjutkan penulisan skripsi saat kita mengalami stres. Karena saat stres kita tidak dapat memaksakan diri untuk bisa fokus dan bisa menyelesaikan skripsi dengan cepat.

Hasil observasi peneliti bahwa dari 10 mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi ada 3 mahasiswa yang melakukan manajemen waktu sebagai cara dalam mengatasi stres. Hal yang dilakukan oleh mahasiswa mengatasi stres dalam menyusun skripsi salah satunya adalah memilih waktu yang tepat yang mampu membuatnya fokus dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa berinisial STA, mahasiswa berinisial AZ, dan mahasiswa berinisial SA memilih waktu yang membuatnya fokus dalam mengerjakan skripsi yaitu pada malam hari. Manajemen waktu dapat membantu penulisan skripsi secara teratur dan sesuai dengan yang ditargetkan.¹¹⁰

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial STA mengatakan:

¹⁰⁹Mahasiswa Berinisial DNA dan Mahasiswa Berinisial RQ, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 13 Oktober 2021 Pukul 11:15 WIB

¹¹⁰Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Selasa Tanggal 12 Oktober 2021 Pukul 11:00 Wib.

Saya tidak bisa fokus mengerjakan skripsi dalam waktu yang singkat. Jika saya merasa pening dan suntuk dalam mengerjakan skripsi, saya akan menghentikan penulisan skripsi dan memilih waktu yang tepat yaitu pagi atau malam hari di kos dan terhindar dari kebisingan atau keramaian. Dengan begitu saya bisa berkonsentrasi dan fokus dalam penulisan skripsi.¹¹¹

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial AZ mengatakan:

Dalam penulisan skripsi perlu untuk manajemen waktu. Saya membuat *time line* pengerjaan skripsi secara terstruktur ditulis secara rinci tentang apa saja yang harus diselesaikan setiap minggu dan setiap bulan. Semisal nya minggu ini saya harus selesai mengerjakan latar belakang masalah, dan minggu berikutnya fokus masalah sampai ke manfaat penelitian, dan seterusnya. Hal tersebut dapat membuat saya termotivasi untuk menyelesaikan target tersebut dengan baik. Tanpa harus terburu-buru dan memaksakan diri.¹¹²

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa berinisial SA mengatakan:

Dalam mengerjakan skripsi perlu memperhatikan waktu yang tepat dan dalam keadaan tenang tanpa memiliki beban pikiran, sehingga kita dapat fokus dan santai dalam mengerjakan skripsi. Saya memilih waktu luang dalam mengerjakannya, selain itu juga, saya akan memilih tempat yang nyaman dan sejuk saat mengerjakannya. Biasanya saya mengerjakan skripsi di taman dengan hembusan angin sejuk yang mampu membuat pikiran saya rileks dan bersemangat.¹¹³

5) Berdiskusi dengan Teman

Berdiskusi dengan teman atau kakak dan abang dapat

¹¹¹Mahasiswa Berinisial LLI, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 12 Oktober 2021 Pukul 10:15 WIB.

¹¹²Mahasiswa berinisial MS, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 24 Oktober 2021 Pukul 10:00 WIB.

¹¹³Mahasiswa Berinisial SA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 April 2021 Pukul 10:15 WIB.

memberikan solusi terhadap kesulitan yang kita alami dalam penulisan skripsi. Karena saat kita stres kita membutuhkan teman untuk bercerita dan berkeluh kesah untuk mendapatkan saran dan solusi.

Hasil observasi peneliti bahwa dari 10 mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi ada 6 mahasiswa yang melakukan diskusi dengan teman sebagai cara dalam mengatasi stres. Hal yang dilakukan oleh mahasiswa berinisial SPH dan mahasiswa berinisial SA melakukan diskusi di kampus ketika selesai bimbingan dan di hari libur. Peneliti juga menemukan mahasiswa berinisial Az dan mahasiswa berinisial LLI berdiskusi dengan temannya dan bertanya kepada kakak-kakak yang berada di Fakultas. Begitu juga dengan mahasiswa berinisial RQ dan mahasiswa berinisial FNS melakukan diskusi berkaitan dengan penulisan skripsi di koperasi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Diskusi dapat membuka pikiran sehingga dapat menemukan ide-ide yang baru dan memberikan solusi terhadap masalah yang dihadapi.¹¹⁴

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial SPH dan mahasiswa berinisial SA mengatakan:

Ketika mengalami stres kita butuh teman untuk bercerita tentang keluh kesah yang dirasakan. Saya akan mengajak teman saya berdiskusi tentang kesulitan yang saya alami. Saya stres karena tidak bisa menuliskan ayat dalam isi skripsi saya, dan bingung ayat apa yang cocok dengan judul saya. Maka saya akan minta bantuan kepada teman saya atau kepada kakak mahasiswa yang berada di fakultas.¹¹⁵

¹¹⁴Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Rabu Tanggal 13 Oktober 2021 Pukul 09:56 Wib.

¹¹⁵Mahasiswa Berinisial SPH dan Mahasiswa Berinisial SA, Mahasiswa yang Mengalami

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial AZ dan mahasiswa berinisial LLI mengatakan:

Saya akan meminta ruang teman saya untuk diskusi tentang kesalahan dalam penulisan skripsi saya di hari libur. Dengan begitu saya mendapatkan ide dan kesulitan saya dapat teratasi. Selain itu juga kami dapat bertukar pikiran dan bercerita tentang bagaimana caranya mengatasi stres dalam menyusun skripsi. Sehingga sangat bermanfaat sekali ketika berdiskusi dengan teman mengenai skripsi.¹¹⁶

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa berinisial RQ dan mahasiswa berinisial FNS mengatakan:

Hal yang membuat saya merasa lebih baik dan tenang adalah diskusi dengan teman atau kakak yang menurut saya mereka paham tentang skripsi saya. Jika ada sesuatu yang tidak saya mengerti dan tidak saya pahami, saya akan bertanya kepada mereka, dan saya selalu mendapatkan solusi dari mereka atau mendapatkan nasehat serta termotivasi dengan arahan yang mereka sampaikan.¹¹⁷

b. Upaya mahasiswa PRODI BKI NIM 17 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-

Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 13 Oktober 2021 Pukul 10:17 WIB.

¹¹⁶Mahasiswa berinisial AZ dan Mahasiswa Berinisial LLI, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 April 2021 Pukul 9:30 WIB.

¹¹⁷Mahasiswa Berinisial RQ dan Mahasiswa Berinisial FNS, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 8 Oktober 2021 Pukul 01:35 WIB.

amalan yang dilakukan oleh mahasiswa PRODI BKI NIM 17 untuk mengatasi stres dalam menyusun proposal sampai ke skripsi yaitu:

1) Salat

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

Hasil observasi peneliti bahwa dari 10 mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi ada 8 mahasiswa yang melakukan salat lima waktu sehari semalam sebagai cara dalam mengatasi stres. Peneliti mengamati bahwa mahasiswa berinisial SA, mahasiswa berinisial RQ, dan mahasiswa berinisial LLI melaksanakan salat zhuhur dan shalat ashar di mushollah fakultas lantai dua. Kemudian mahasiswa berinisial AZ, mahasiswa berinisial FNS, dan mahasiswa berinisial DNA pulang ke kos disaat istirahat untuk melaksanakan salat zhuhur. 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

skripsinya.¹¹⁸

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial SA, mahasiswa berinisial RQ, dan mahasiswa berinisial LLI yaitu:

Dengan menjaga salat lima waktu sehari semalam membuat saya merasa tenang dan aman. Ketakutan saya tentang skripsi yang sering direvisi seketika menghilang. Tiba-tiba saja hati saya terbuka kembali untuk mengerjakan skripsi meskipun nantinya salah, saya harus berusaha kembali untuk memperbaikinya.¹¹⁹

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial AZ dan mahasiswa berinisial DNA mengatakan:

Dulu salat saya bolong-bolong, terutamanya salat subuh yang sering terlewat karena masih enak tidur. Namun setelah saya mencoba untuk memulai menjaga shalat lima waktu sehari semalam, membuat saya merasa senang dan bersemangat untuk melakukan aktivitas saya sehari-hari. Saya merasa segala urusan saya jadi lancar setelah saya melaksanakan salat lima waktu.¹²⁰

Selanjutnya wawancara mahasiswa berinisial MS dan mahasiswa berinisial SPH mengatakan:

Ketika kepala saya pusing memikirkan skripsi karena stres, maka yang saya lakukan adalah salat tahajud di malam hari. Dengan salat tahajud membuat saya lebih dekat dengan Allah yang mempermudah dan mempersulit segala urusan. Hati saya menjadi tenang, rasa sedih saya menjadi sirna, dan kegelisahan saya diangkat. Saya senang melaksanakan salat tahajud dan terutamanya terus menjaga salat lima waktu sehari semalam.¹²¹

¹¹⁸Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Kamis Tanggal 14 Oktober 2021 Pukul 02:00 Wib.

¹¹⁹Mahasiswa Berinisial SA, Mahasiswa Berinisial RQ, dan Mahasiswa Berinisial LLI, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 April 2021 Pukul 10:15 WIB.

¹²⁰Mahasiswa Berinisial AZ dan DNA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 8 Oktober 2021 Pukul 01:45 WIB.

¹²¹Mahasiswa berinisial MS dan Mahasiswa Berinisial SPH, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 24 Oktober 2021 Pukul 10:00 WIB.

Dilanjutkan wawancara dengan mahasiswa berinisial FNS mengatakan:

Upaya yang saya lakukan untuk mengatasi stres dalam menyusun skripsi secara islami yaitu menjaga salat lima waktu sehari semalam, melaksanakan salat tepat pada waktunya tanpa menunda-nundanya, dan melaksanakan salat dhuha dan salat tahajud. Manfaat yang saya dapat adalah ketenangan hati, diberi rezeki yang baik, pemikiran yang positif, dan dipermudah segala kesulitan.¹²²

Pernyataan di atas didukung oleh Elisa selaku teman satu kos dari mahasiswa berinisial FNS, ia mengatakan:

Di malam hari saya terbangun tepat pada jam 2 dini hari saya melihat ia sedang melaksanakan salat tahajud, dan ia juga melaksanakan salat dhuha sebelum ia berangkat ke kampus di pagi hari tepatnya pada jam 07:30, serta ia rajin melaksanakan salat 5 waktu sehari semalam setelah selesai azan. Hal tersebut berdampak positif kepada kehidupannya dan urusannya selalu dimudahkan oleh Allah.¹²³

2) Dzikir

Berdzikir bermanfaat untuk membentengi dan memberi kekuatan jiwa di saat hamba didera oleh berbagai tekanan kehidupan yang dapat menggoncang kehidupan jiwanya. Oleh karena itu, banyak mahasiswa PRODI BKI NIM 17 yang selalu membiasakan berdzikir ketika hendak ingin melakukan bimbingan dan sebelum melakukan bimbingan untuk mengurangi rasa stres yang dialami.

Hasil observasi peneliti bahwa dari 10 mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi ada 6 mahasiswa yang

¹²² Mahasiswa Berinisial FNS, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 13 Oktober 2021 Pukul 11:15 WIB.

¹²³ Elisa, Teman Satu Kos dari Mahasiswa Berinisial FNS, Wawancara di Kos Belakang Pasca Sarjana, 22 Oktober 2021 Pukul 01:35 WIB.

melakukan dzikir sebagai cara dalam mengatasi stres. Peneliti mengamati bahwa mahasiswa berinisial LLI dan mahasiswa berinisial FNS berdzikir setelah melaksanakan salat zhuhur dan salat ashar di Mushollah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi lantai dua. Selain itu, peneliti juga pernah mendengar bahwa mahasiswa berinisial RQ dan mahasiswa berinisial SPH membaca dzikir *Astaghfirullahul adzim* sewaktu ia menunggu dosen pembimbingnya. Kemudian mahasiswa berinisial SA dan AZ berzikir dengan membaca shalawat saat ingin melakukan bimbingan. Setelah mereka melakukan zikir rasa takut dan cemas mereka hilang saat ingin melakukan bimbingan, dan diberikan kemudahan dari kesulitan yang dihadapi.¹²⁴

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial LLI mengatakan:

Ketika saya merasa gugup dan takut saat ingin melakukan bimbingan dengan dosen pembimbing, maka saya akan membaca dzikir untuk melemah lembutkan hatinya. Karena sesungguhnya segala sesuatu yang ia katakan adalah atas kehendak Allah, untuk itu saya berharap dengan dzikir ini Allah menjaga lisannya agar tidak melukai perasaan saya ketika hendak mengkritik skripsi saya. Adapun dzikir yang saya bacakan yaitu sholawat tiga kali, kemudian Al-fatiha tiga kali lalu menyebut nama dosen pembimbing.¹²⁵

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial SPH mengatakan:

Ketika saya hendak tidur saya membaca dzikir yaitu membaca Tasbih 33 kali, yaitu *Subhanallah*,

¹²⁴Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Senin Tanggal 18 Oktober 2021 Pukul 09:00 Wib.

¹²⁵Mahasiswa Berinisial LLI, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 3 Oktober Pukul 10:20 WIB.

membaca Tahmid 33 kali, yaitu *Alhamdulillah*, dan membaca takbir 33 kali, yaitu *Allahu Akbar*. Faedahnya untuk mempermudah segala kesulitan dan memperlancar segala urusan. Saya tonton dari youtube, katanya amalan ini diberikan oleh Rasulullah kepada anaknya Fatimah sebagai penolongnya disegala kesulitan yang dihadapi. Dan saya mengalamkannya, Alhamdulillah saya merasa skripsi saya mulai dimudahkan, pikiran saya dibukakan untuk menulis ide-ide yang lebih baik.¹²⁶

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa berinisial RQ mengatakan:

Setiap orang itu ketika ada maunya pasti akan bersikap baik kepada orang yang ingin dimintainya, seperti itulah yang saya rasakan saat ini. Saya berharap dan meminta kepada Allah agar diperlancar penulisan skripsi saya, dimudahkan segala urusannya, dijauhkan dari kesulitan, dan wisuda tepat waktu. Oleh karena itu saya mendekatkan diri kepada Allah dengan meningkatkan ibadah saya. Membaca dzikir setelah melaksanakan shalat lima waktu sehari semalam, yaitu membaca tasbih 10 kali, tahmid 10 kali, dan takbir 10 kali. Alhamdulillah dengan begitu hati saya merasa tenang.¹²⁷

Pernyataan di atas didukung oleh Adel sebagai teman satu dosen pembimbing dari mahasiswa berinisial RQ, ia mengatakan:

Mahasiswa berinisial RQ pernah mengatakan kepada saya, bahwa ia semakin rajin beribadah selama penulisan skripsi, yang dulunya selesai shalat tidak pernah berdzikir sekarang ia rutin berdzikir selesai melaksanakan shalat. Meski hanya membaca tasbih 10 kali, tahmid 10 kali, dan takbir 10 kali, tapi katanya ia memperoleh perubahan yang lebih baik dalam kehidupannya.¹²⁸

¹²⁶Mahasiswa Berinisial SPH, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 12 Oktober 2021 Pukul 10:15 WIB.

¹²⁷Mahasiswa Berinisial RQ, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 20 September 2021 Pukul 09:25 WIB.

¹²⁸Adel, Teman Satu Dosen Pembimbing dari Mahasiswa Berinisial RQ, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 18 Oktober 2021 Pukul 03:05 WIB.

3) Do'a

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 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 PRODI BKI NIM 17 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 yang panjang. Doa mampu memberikan rasa tenang, menghilangkan kegugupan

ketika bimbingan dengan dosen pembimbing, dan memudahkan kesulitan yang dihadapi dalam proses penulisan skripsi.¹²⁹

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial DNA mengatakan:

Cara saya mengatasi stres ini yaitu dengan cara berdoa. Saya berdoa ketika selesai shalat, dan ketika ingin melakukan bimbingan. Adapun doa yang saya bacakan saat ingin melakukan bimbingan yaitu *robbis rohlii shodrii, wa yassirlii amrii, wahlul 'uqdatam mil lisaani yafqohu qoulii*. Doa ini bermanfaat untuk memudahkan segala urusan dan diperlancar proses bimbingan serta meluluhkan hati dosen pembimbing yang ketika ia tidak suka melihat kita saat datang menjumpainya menjadi hatinya lapang dan perkataannya lembut menerima kita.¹³⁰

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial SA mengatakan:

Saya berdoa ketika hendak mau menjumpai dosen pembimbing, adapun doa saya yaitu *Allahummaghfirlii waliwalidayya warhamhuma kama rabbayana shogirro*. Doa tersebut adalah doa untuk ibu bapak, alasan saya membaca doa tersebut karena pembimbing kita juga merupakan orangtua kita. Selain itu, mendoakan ibu dan bapak dapat mempermudah segala urusan dan doa ini sebagai peminta restu dari kedua orangtua dan meminta ridho dari Allah. Alhamdulillah, dengan doa tersebut saya mendapat petunjuk dari segala kesulitan yang saya hadapi ketika skripsian dan dilancarkan segala urusan.¹³¹

¹²⁹Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Rabu Tanggal 6 Oktober 2021 Pukul 09:00 Wib.

¹³⁰Mahasiswa Berinisial DNA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 13 Oktober 2021 Pukul 11:15 WIB.

¹³¹Mahasiswa Berinisial SA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di Kos Gang Kepling Sihitang, 8 Oktober 2021 Pukul 01:35 WIB.

Dilanjutkan wawancara dengan mahasiswa berinisial SOU mengatakan:

Dengan berdoa saya dapat mencurahkan segala isi hati saya, saya sering menangis saat berdoa setelah melaksanakan shalat terutamanya saat shalat tahajud. Berdoa dapat mengungkapkan segala keluh kesah dan keinginan kita kepada Rabb kita, dan jika bersungguh-sungguh dalam berdoa serta yakin bahwa Allah akan mendengar doa kita maka Allah akan mengabulkannya. Saya mengamalkan doa yang saya temukan dari snack video yaitu doa mempermudah segala urusan, menghilangkan rasa stres atau gundah gelana, menjauhkan dari sifat malas dan ketakutan. Adapun doanya yaitu.¹³²

4) Membaca Al-Qur'an

Al-quran merupakan pedoman umat Islam sebagai petunjuk dan segala obat penyakit fisik maupun penyakit jiwa. Membaca dan mendengarkan al-quran dapat memberikan ketenangan jiwa, mendapatkan pahala, kelapangan hati, dan diberi rezeki yang baik. Dari setiap bacaannya mengandung doa dan pahala bagi yang membacanya.

Hasil observasi peneliti bahwa dari 10 mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi ada 2 yaitu mahasiswa berinisial SOU dan mahasiswa berinisial RQ melakukan baca Al-Qur'an sebagai cara dalam mengatasi stres. Peneliti pernah mendengar mahasiswa SOU membaca Al-Qur'an selesai shalat maqrib ketika peneliti lewat dari kos mahasiswa tersebut. Oleh karena itu, membaca Al-Quran menjadi salah satu cara yang baik untuk

¹³²Mahasiswa Berinisial SOU, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 April 2021 Pukul 10:15 WIB.

mengatasi stres. Sedangkan mahasiswa berinisial RQ membaca Al-Qur'an saat selesai shalat maqrib dan selesai shalat shubuh. Membaca Al-Qur'an dapat menyejukkan hati dan menenangkan pikiran sehingga dapat membantu dalam penulisan skripsi untuk konsentrasi dan memberikan ide-ide yang baru.¹³³

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial FNS mengatakan:

Saya akan mendengarkan lantunan ayat Al-qur'an ketika sedang stres. Dengan begitu saya merasa tenang, dan dapat rileks serta fokus kembali untuk mengerjakan revisi saya. Selain itu, saya juga semakin rajin membaca Al-qur'an setiap malam. Membacakan surah yasin untuk pembimbing saya agar diberi kelapangan dada untuk membimbing saya dengan sepenuh hati, dan diberikan kelancaran atas segala urusan penulisan skripsi.¹³⁴

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial SPH mengatakan:

Surah yang saya hadiahkan untuk dosen pembimbing saya adalah surah Al-Fatihah dan membaca surah yasin di malam jumat. Kemudian ketika saya hendak ingin menjumpai dosen pembimbing, saya akan membaca ayat kursi, kemudian membaca surah Al-iklas tiga kali, lalu membaca surah Al-falaq dan surah An-nash. Setelah itu berdoa agar dosen pembimbing saya hari ini *moodnya* baik, diluangkan waktunya agar bisa membimbing saya dan saya dapat memahami apa yang disampaikan serta memudahkan kesulitan dalam penulisan skripsi ini.¹³⁵

¹³³Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Senin Tanggal 11 Oktober 2021 Pukul 09:00 Wib.

¹³⁴Mahasiswa Berinisial FNS, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 Oktober 2021 Pukul 09:35 WIB.

¹³⁵Mahasiswa Berinisial SPH, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 13 Oktober 2021 Pukul 10:17 WIB.

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa berinisial LLI mengatakan:

Membaca Al-qur'an dapat menentramkan jiwa dan raga, menghilangkan beban pikiran, dan menanamkan rasa semangat pada diri. Saya sering membaca Al-qur'an selesai shalat magrib dan selesai shalat shubuh. Selain itu, saya juga akan membaca salah satu surah dari Al-qur'an ketika hendak ingin menjumpai dosen pembimbing saya. Adapun surah yang saya baca yaitu surah Al Insyirah ayat 5-6 yang manfaatnya sesuai dengan arti yang terkandung yaitu sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.¹³⁶

Dilanjutkan wawancara dengan mahasiswa berinisial AZ mengatakan:

Saya membaca Al-qur'an selesai shalat magrib, dan tak lupa di malam jumat saya akan menghadiahkan surah yasin untuk pembimbing saya. Ketika ingin menjumpai dosen pembimbing, saya juga akan membacakan ayat Seribu Dinar yaitu *waman yattaqillaaha yaj'al lahuu makhrahaa wa yarzuqhu min haitsu laa yahtasib, waman yatawakkal'alallaahi fahuwa hasbuhuu, innallaaha baalighu amrihii qad ja'alallaahu likulli syaiin qadraa*. Adapun manfaat yang saya peroleh adalah diberikan kelapangan hati dan kelembutan hati kepada pembimbing saya untuk mengajari saya ketika ada penulisan skripsi yang salah dan tidak saya mengerti, dan diberi kemudahan serta kelancaran dalam proses penulisan skripsi saya.¹³⁷

5) Puasa

Puasa berarti menahan diri dari hawa nafsu. Berpuasa dapat melatih mental kita agar lebih baik. Mahasiswa BKI banyak yang melaksanakan puasa sunnah untuk melatih dalam mengontrol diri dari sikap pesimis dan emosi yang buruk.

¹³⁶Mahasiswa Berinisial LLI, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 12 Oktober 2021 Pukul 10:15 WIB.

¹³⁷Mahasiswa berinisial AZ, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 April 2021 Pukul 9:30 WIB.

Hasil observasi peneliti bahwa dari 10 mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi ada 4 mahasiswa yang melakukan puasa sebagai cara dalam mengatasi stres yaitu mahasiswa berinisial FNS, mahasiswa berinisial DNA, mahasiswa berinisial SA, dan mahasiswa berinisial LLI. Peneliti menemukan mahasiswa tersebut tidak memakan apa-apa dan bahkan tidak minum, padahal mereka duduk di samping koperasi pada hari Senin dan Kamis. Ternyata alasannya mereka sedang berpuasa senin dan kamis. Saat mereka berpuasa dapat memberikan pengaruh yang positif kepada mereka, lebih sabar dan jarang mengeluh terhadap kesulitan yang mereka hadapi dalam penulisan skripsi dan lebih bersemangat untuk mengerjakan skripsi atau melakukan aktivitas yang lain di kampus.¹³⁸

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa FNS mengatakan:

Saya berpuasa sunnah hari senin dan kamis. Berpuasa dapat memberikan kebugaran pada tubuh, mencegah dari berbagai penyakit fisik maupun psikis. Selain itu, saya juga lebih bersemangat untuk melakukan bimbingan dan selalu berpikiran positif bahwa semua ada hikmahnya dan segala sesuatu itu adalah kehendak Allah yang tentunya lebih baik dari yang kita harapkan.¹³⁹

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial DNA mengatakan:

Saya semakin rajin berpuasa sunnah senin dan kamis, karena setiap saya berpuasa segala urusan saya di kampus berjalan

¹³⁸Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Rabu Tanggal 6 Oktober 2021 Pukul 09:00 Wib.

¹³⁹Mahasiswa Berinisial FNS, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidimpuan, 13 Oktober 2021 Pukul 11:15 WIB.

dengan lancar tanpa ada hambatan. Contohnya ketika saya ingin meminta tanda tangan pengesahan dari pembimbing biasanya membutuhkan waktu tiga hari lebih, namun saat saya berpuasa saya dapat menyelesaikan pengesahan judul hanya satu hari.¹⁴⁰

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa berinisial SA mengatakan:

Puasa senin kamis menjadi kewajiban bagi saya semenjak saya memulai penulisan skripsi. Urusan saya dipermudah ketika saya berpuasa. Ketika saya mendapatkan sesuatu diluar dari keinginan saya, saya bisa mengontrol diri saya untuk tetap tegar dan sabar. Karena puasa mengajarkan untuk menahan diri dari amarah dan emosional serta mencegah agar tidak menangis ketika mendapatkan kesulitan dalam penulisan skripsi atau saat mendapat nasehat yang menyakitkan dari dosen pembimbing. Semua itu dapat saya lewati dengan mengingat bahwa saya berpuasa.¹⁴¹

Penyataan di atas didukung oleh saudari Duma selaku teman dekat dari mahasiswa berinisial SA, ia mengatakan:

Ketika saya mengajak ia makan siang pada hari senin dan kamis, pasti ia selalu mengatakan kalau ia sedang berpuasa. Ia mengatakan bahwa ia lebih bersemangat ketika berpuasa dalam melakukan bimbingan dibandingkan ketika tidak berpuasa. Katanya dengan berpuasa segala urusannya dipermudah dan lancar. Bahkan jika dalam keadaan sulit justru membuatnya lebih sabar dan tegar menerimanya, karena hal itu yang terbaik menurut Allah untuknya.¹⁴²

¹⁴⁰Mahasiswa Berinisial DNA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 3 Oktober Pukul 10:20 WIB.

¹⁴¹Mahasiswa Berinisial SA, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 April 2021 Pukul 10:15 WIB.

¹⁴² Duma, Teman Dekat dari Mahasiswa Berinisial SA, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 24 Oktober 2021 Pukul 02:35 WIB.

6) Nazar

Nazar adalah sebuah janji seseorang kepada Allah untuk melakukan sesuatu jika yang ia harapkan terpenuhi atau terkabul. Sehingga nazar menjadi salah satu solusi yang dilakukan oleh mahasiswa mengatasi stres dalam menyusun skripsi.

Hasil observasi peneliti bahwa dari 10 mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi ada 4 mahasiswa yang melakukan nazar sebagai cara dalam mengatasi stres. Peneliti menemukan mahasiswa berinisial SPH, mahasiswa berinisial MS dan mahasiswa berinisial LLI berpuasa di hari senin, kamis dan bahkan dihari-hari biasa untuk membayar nazar. Kemudian peneliti mendengar dari pembicaraan diantara mahasiswa berinisial RQ dengan temannya bahwa ia mengatakan ia sedang membayar nazarnya karena keinginannya sudah terwujud. Mahasiswa yang bernazar terlihat lebih bersemangat untuk mewujudkan keinginannya sendiri dan lebih percaya diri bahwa Allah akan membantunya dalam mewujudkan keinginannya serta Allah memperlancar dan mempermudah segala urusannya.¹⁴³

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa berinisial SPH mengatakan:

Saya berharap tahun depan saya wisuda dengan bernazar puasa sunnah lima hari. Semenjak saya memiliki nazar, Alhamdulillah saya merasa lebih tenang dengan

¹⁴³Hasil Observasi peneliti di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, Pada Hari Senin Tanggal 25 Oktober 2021 Pukul 09:00 Wib.

menyerahkan segala urusan saya kepada Allah dan nyatanya urusan saya dimudahkan dan bimbingan saya dengan dosen pembimbing mulai ada kemajuan dari bimbingan sebelumnya.¹⁴⁴

Kemudian wawancara dengan mahasiswa berinisial MS

mengatakan:

Ketika saya sudah dalam keadaan menyerah dan pasrah dengan proposal saya yang belum juga sempat diperiksa oleh dosen pembimbing dan kepala saya yang pusing memikirkan agar secepatnya bisa sempro untuk mengejar target untuk sempro semester ini. Adapun solusi yang terakhir yang bisa saya lakukan adalah berharap kepada Allah dan menyerahkan segala urusan saya kepada-Nya dengan melakukan nazar. Jika proposal saya ACC di bulan ini, saya akan berpuasa sunnah senin kamis. Alhamdulillah keinginan saya dikabulkan dan saya menepati janji dengan berpuasa sunnah senin kamis.¹⁴⁵

Dilanjutkan wawancara dengan mahasiswa berinisial LLI

mengatakan:

Cara saya mengatasi stres salah satunya adalah bernazar kepada Allah. Jika saya sempro di bulan depan saya akan bersedekah kepada anak yatim. Setelah saya bernazar, saya merasa kesulitan yang saya hadapi dipermudah, beban pikiran saya menjadi tenang, dan saya diberi petunjuk ketika saya tidak tahu apa-apa.¹⁴⁶

Selanjutnya wawancara dengan mahasiswa berinisial RQ

mengatakan:

Saya bernazar kepada Allah agar mewujudkan keinginan saya. Hanya Allah yang dapat memberikan pertolongan dan tidak ada yang dapat menolong kita kecuali Allah. Untuk itu saya menaruhkan harapan kepada Allah agar saya bisa

¹⁴⁴Mahasiswa Berinisial SPH, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 13 Oktober 2021 Pukul 10:17 WIB.

¹⁴⁵Mahasiswa berinisial MS, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 9 April 2021 Pukul 9:30 WIB.

¹⁴⁶Mahasiswa Berinisial LLI, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 12 Oktober 2021 Pukul 10:15 WIB.

wisuda tahun depan dengan nazar memberi makan anak yatim dan fakir miskin. Saya akan menepati janji saya jika Allah mewujudkan harapan saya.¹⁴⁷

C. Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dianalisa bahwa tingkat stres yang dialami oleh setiap mahasiswa berbeda-beda. Adapun tingkatan stres yang dialami mahasiswa PRODI BKI dalam menyusun proposal sampai ke skripsi adalah *yang pertama*, stres ringan yaitu situasi seperti ini biasanya berlangsung beberapa menit atau jam. Sedangkan ciri-cirinya yaitu penglihatan tajam, cadangan energi menurun, dan perasaan tidak nyaman. Hal tersebut dibuktikan dengan perasaan mahasiswa yang merasa khawatir, takut dan cemas saat menjumpai dosen pembimbing. Namun situasi tersebut hanya berlangsung saat itu saja dan mahasiswa tersebut kembali termotivasi bahkan ada yang lebih bersemangat lagi untuk mengerjakan skripsinya.

Yang kedua, stres sedang yaitu stres ini berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Sedangkan ciri-cirinya yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, dan badan terasa ringan. Hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya mahasiswa mengeluh dengan berbagai masalah yang dihadapinya dalam proses penulisan skripsinya yang mengakibatkan rasa letih, punggung pegal, dan kepala pusing karena kurang tidur dalam memikirkan skripsinya. Mahasiswa yang mengalami stres

¹⁴⁷Mahasiswa Berinisial RQ, Mahasiswa yang Mengalami Stres dalam Menyusun Skripsi, Wawancara di IAIN Padangsidempuan, 20 September 2021 Pukul 09:25 WIB.

sedang akan menunda penulisan skripsinya dalam beberapa minggu dan stres ini memberikan pengaruh yang kurang baik untuk fisik maupun mentalnya.

Yang ketiga, Stres berat yaitu situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan. Stress 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. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya mahasiswa yang mengalami stres berat yang mengakibatkan mahasiswa tersebut sakit sehingga harus dirawat di rumah sakit. Selain itu ada mahasiswa yang merasa putus asa dan kehilangan percaya diri untuk melanjutkan penulisan skripsinya. Dari pernyataan tersebut mahasiswa yang mengalami stres berat akan menunda penulisan skripsinya selama beberapa bulan sampai satu semester.

Dari hasil observasi dan hasil wawancara dengan mahasiswa PRODI BKI yang mengalami stres dalam menyusun proposal sampai ke skripsi dapat disimpulkan bahwa rata-rata mahasiswa mengalami stres sedang dalam menyusun proposal sampai ke skripsi. Adapun faktor yang mempengaruhi stres yang dialami oleh mahasiswa PRODI BKI NIM 17 dalam menyusun proposal sampai ke skripsi adalah faktor internal yaitu dari diri sendiri dan faktor eksternal yaitu dari lingkungan dan tuntutan dari orang lain.

Ada dua cara mengatasi stres yang dialami mahasiswa dalam menyusun proposal sampai ke skripsi yaitu secara umum dan secara Islami. Mengatasi

stres secara umum yaitu meditasi, relaksasi, pola hidup sehat, dan olahraga. Sedangkan hasil peneliti bahwa mengatasi stres dalam menyusun skripsi secara umum adalah relaksasi dengan menenangkan hati dan pikiran dengan pikiran yang positif, pola hidup sehat yaitu menjaga kesehatan dengan makan teratur dan tidur yang cukup, serta berolahraga dapat memberikan energi yang cukup untuk mahasiswa dalam proses penulisan skripsinya, memilih waktu yang membuat mu fokus dalam mengerjakan skripsi dengan manajemen waktu dengan baik, dan berdiskusi dengan teman, kakak, abang, atau orang yang paham tentang judul skripsi yang diambil.

Mengatasi stres secara Islami yaitu shalat, dzikir, doa, dan membaca Al-Qur'an. Sejalan dengan hasil peneliti, upaya yang dilakukan mahasiswa PRODI BKI mengatasi stres dalam menyusun skripsi yaitu shalat lima waktu sehari semalam secara tepat waktu dan mengerjakan shalat sunnah lainnya seperti shalat tahajud dan shalat dhuha, dzikir yaitu mengingat Allah dan memberikan pujian kepada Allah selaku pemberi nikmat dan kebahagiaan serta kesusahan, berdoa memohon pertolongan kepada Allah agar dimudahkan segala urusan, membaca Al-qur'an sebagai penyejuk hati dan penenang pikiran, berpuasa untuk mengontrol emosi dan mengingatkan kita untuk bersabar, dan terakhir bernazar yaitu membuat sebuah janji kepada Allah untuk melakukan sesuatu yang baik menurut Allah jika harapannya terwujud.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di lapangan tentang stres yang dialami mahasiswa PRODI BKI dalam menyusun skripsi dan upaya mahasiswa PRODI BKI mengatasi stres dalam menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan, maka dapat disimpulkan:

1. Stres yang dialami mahasiswa PRODI BKI 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.
 - c. Stres berat yaitu situasi ketegangan dan rasa tertekan yang dialami oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mentalnya sehingga terjadi penundaan penulisan skripsi selama beberapa bulan.

2. Upaya mahasiswa PRODI BKI 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, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an, puasa, dan nazar.

B. 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
 - a. Agar dapat mempersiapkan diri baik fisik dan mentalnya untuk menghadapi tuntutan dari proses penulisan skripsi
 - b. Menguasai isi dari skripsi dan sering berkonsultasi dengan penasehat akademik atau kepada dosen pembimbing dan teman-teman.
 - c. Menjaga hubungan baik dengan dosen pembimbing.
 - d. Seharusnya sebagai calon konselor sudah dapat mengontrol dan mengatasi stres yang dialami agar tetap bisa tenang dalam mengerjakan skripsi baik secara umum dan Islami karena sudah dipelajari selama 7 semester.
2. Bagi Dosen Pembimbing Skripsi
 - a. Agar lebih peduli kepada mahasiswa dalam penulisan skripsi agar terhindar dari stres.

b. Dapat memberikan solusi kepada mahasiswa yang mengalami stres dan memberikan pelayanan yang baik kepada mahasiswa.

3. Kepada Teman Dekat

Hendaknya membantu, memotivasi, dan mendukung mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi sehingga mahasiswa tersebut termotivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu.

4. Kepada Teman Satu Dosen Pembimbing

Saling membantu dan mengingatkan serta menyemangati mahasiswa yang mengalami stres dalam menyusun skripsi sehingga mahasiswa tersebut termotivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah Gymnastiar, *Doa Ajaran Ilahi Kumpulan Doa dalam Al-Quran beserta Tafsirnya*, Jakarta: Hikmah, 2008.
- Abu Muhammad al-Isfari, *Shalat Solusi Hidupku*, Surakarta: Shahih, 2014.
- Ajat Rukajat, *Pendekatan Penelitian Kuantitatif*, Yogyakarta: Budi Utama, 2018.
- Albi Anggito & Johan Setiawan, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Sukabumi: CV Jejak, 2018.
- Amirullah Syarbini & Sumantri Jamhari, *Kedahsyatan Membaca Al-Qur'an*, Bandung: Ruangkata Imprint kawan Pustaka, 2012.
- Anshari Taslim, *Kumpulan Dzikir & Doa Shahih*, Jakarta: Khalis Media, 2013.
- Asep Saeful Muhtadi dan Agus Ahmad Safei, *Metode Penelitian dakwah*, Bandung: CV Pustaka Setia, 2003.
- Budiono, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Jakarta: Bintang Indonesia, 2005.
- Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas Dan Depresi*, Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2001.
- Dalman, *Menulis Karya Ilmiah*, Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada, 2014.
- Dziyab al-Ghamidi, *Zikir Sesudah Shalat*, Jakarta: Republika, 2011.
- Ekawarna, *Manajemen Konflik Dan Stres*, Jakarta: Bumi Aksara, 2018.
- Febrian Wahyu, *Berwirausaha Sejak Mahasiswa*, Yogyakarta: Diandra Kreatif, 2020.
- Happy EL Rais, *Kamus Ilmiah Populer*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Hartono dan Boy Soedarmadji, *Psikologi Konseling*, Jakarta: Kencana, 2012.
- Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, Bandung: Cv. Rasi Terbit, 2015.
- Ibnu Arsib dan M. Fajar Dalimunthe, *Merawat Kekayaan Bangsa dan Negara*, Jakarta: Guepedia, 2019.

- Ichwansyah Tampubolon, *Metodologi Studi Keislaman*, Yogyakarta: UAD PRESS, 2018.
- Iman Soeharto, *Pencegahan & Penyembuhan Penyakit Koroner*, Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama, 2004.
- Kamus Versi Online, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*”, (<https://kbbi.web.id/mahasiswa.html>), Diakses 30 Maret 2021 Pukul 20:25 Wib.
- KBBI Kemdikbud Daring, “*Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring*”, (<https://kbbi.kemdikbud.go.id>), Diakses 20 April 2021 Pukul 14:18 Wib.
- Kustadi Suhandang, *Ilmu Dakwah*, Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2013.
- Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1989.
- Mamik, *Metodologi Kualitatif*, Jakarta: Zifatama Publisher, 2015.
- Masnur Muslich Maryaeni, *Bagaimana menulis Skripsi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Miftah Faridl, *Dzikir*, Jakarta: Pt Elex Media Komputindo, 2020.
- Muhimmatul Hasanah, “*Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Ide Islam*”, Dalam *Jurnal Ummul Quro*, Volume 13, No. 1, Maret 2019.
- Muri Yusuf, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*, Jakarta: Prenada Media Group, 2016.
- Muzdalifah M Rahman, “*Kesehatan Mental Pelaku Sholat Tahajjud*”, Dalam *Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, Volume 2, No. 2, 2016.
- Namora Lumongga Lubis, *Depresi*, Jakarta: Kencana, 2016.
- Risky Maulana dan Putri Amelia, *Kamus Pintar Bahasa Indonesia*, Surabaya: Lima Bintang.
- Said Bin Ali Bin Wahf Al-Qahthani, *Doa & Wirid*, Solo: At-Tibyan, 2011.
- Saifuddin azwar, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: pustaka pelajar, 2004.
- Siswanto, *Kesehatan Mental*, Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2007.
- Syaikh Sa’ad al-Qahthani, *Kumpulan Doa, Zikir dan Wirid*, Jakarta:

Akbarmedia, 2011.

Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental*, Bandung: Pt Remaja Rosdakarya, 2018.

Syekh Ali Ahmad, *Selalu Ada Solusi*, Jakarta: Serambi Ilmu Semesta, 2008.

Syukur Kholil, *Metodologi Penelitian Komunikasi*, Bandung: Citapustaka Media, 2006.

Tata Sukayat, *Ilmu dakwah*, Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2015.

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

Toto, dkk., *Pedoman Penulisan Skripsi*, Yogyakarta: Deepublish, 2015.

Priyoto, *Konsep Manajemen Stres*, Yogyakarta: Nuha Medika, 2014.

Wardi Bactiar, *Metodologi Penelitian Dakwah*, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997.

Zaenal Abidin, "Ketika Stres Beraksi Islam Punya Solusi", Dalam *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, volume3, No. 1, Januari 2002.

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

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

IDENTITAS PRIBADI

Nama : Devi Handayani Pohan
Tempat/Tanggal Lahir : Padang Matinggi, 20 September 1998
Jurusan : Bimbingan Konseling Islam
NIM : 1730200083
Status : Belum Kawin
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Alamat : Padang Matinggi Kec. Batang Onang
No. Hp : 082288476854
E-mail : devihandayani056@gmail.com

DATA ORANGTUA

Nama Ayah : Ali Munir Pohan
Nama Ibu : Derlina Harahap
Alamat : Padang Matinggi

RIWAYAT PENDIDIKAN

2006-2012 : SD Negeri Sayur matinggi
2012-2014 : SMP Negeri 1 Batang Onang
2014-2016 : SMA Negeri 1 Batang Onang
2017-2021 : Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan

Lampiran I

PEDOMAN OBSERVASI

Dalam rangka mengumpulkan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian yang berjudul “Upaya Mahasiswa Mengatasi Stres dalam Menyusun Skripsi Prodi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (*Studi Kasus Angkatan 17 Prodi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi*)”, maka peneliti membuat pedoman observasi 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 II

PEDOMAN WAWANCARA

A. Wawancara dengan Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam NIM 17

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

B. Wawancara dengan Sahabat/Teman Kost

1. Apakah sahabat/teman kost anda sering mengeluh dan kesulitan dalam menyusun proposal/skripsi?
2. Apa keluhan yang dikatakan teman anda kepada anda tentang kesulitan yang ia alami dalam menyusun proposal/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 proposal/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?

C. Wawancara dengan Teman Satu Dosen Pembimbing

1. Apakah ada teman satu dosen pembimbing anda yang mengalami stres?
2. Apakah teman anda sering mengeluh dan kesulitan dalam menyusun proposal/skripsi?
3. Apa keluhan yang dikatakan teman anda kepada anda tentang kesulitan yang ia alami dalam menyusun proposal/skripsi?
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 proposal/skripsinya?
10. Apa usaha yang teman anda lakukan dalam mengatasi stres secara islami?
11. Apakah dengan upaya yang teman anda lakukan dapat mengatasi stres tersebut?

Lampiran III

DOKUMENTASI

- A. Wawancara dengan mahasiswa PRODI BKI NIM 17 yang mengalami stres dalam menyusun skripsi.





B. Wawancara dengan teman dekat dari mahasiswa PRODI BKI NIM 17 yang mengalami stres dalam menyusun skripsi



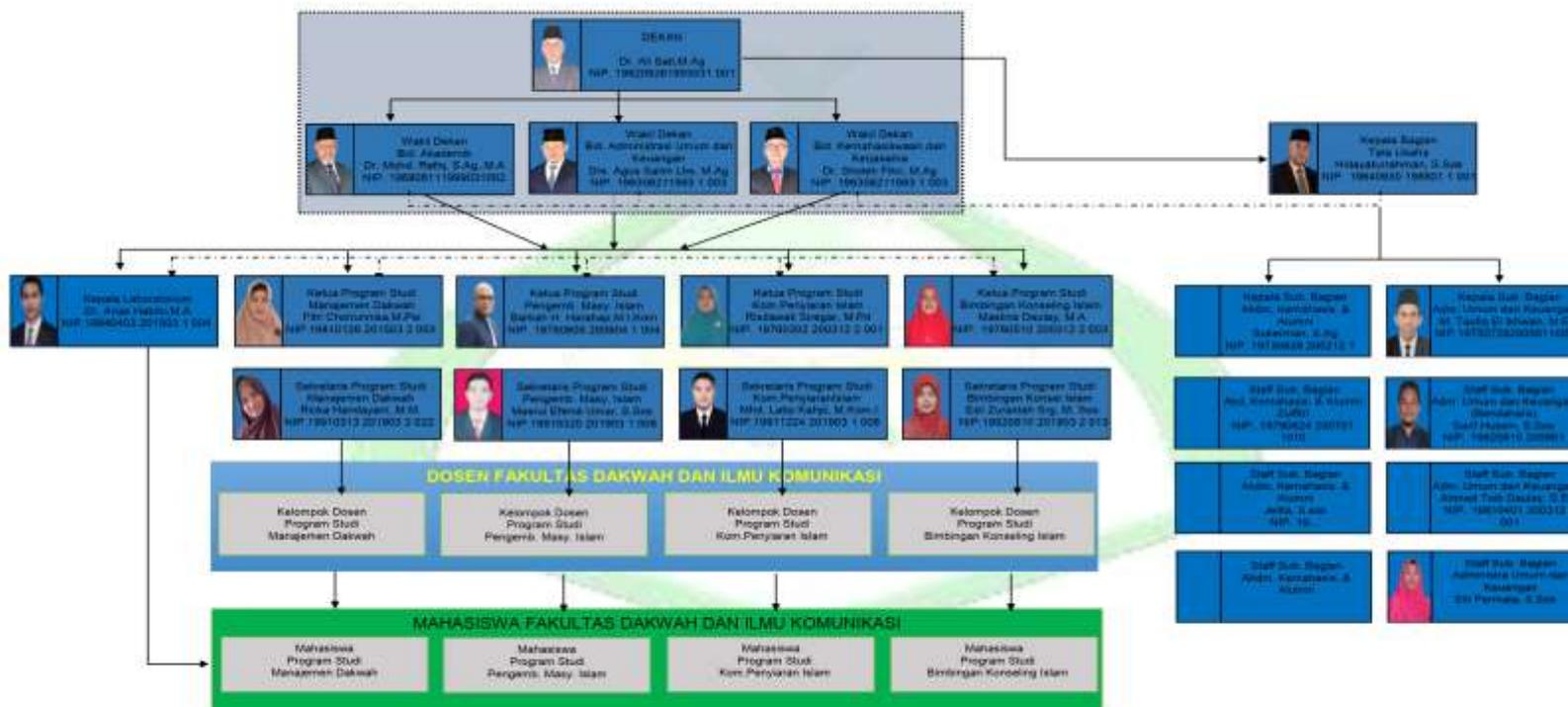
C. Wawancara dengan teman satu kos dari mahasiswa PRODI BKI NIM 17 yang mengalami stres dalam menyusun skripsi



D. Wawancara dengan teman satu dosen pembimbing dari mahasiswa PRODI BKI NIM 17 yang mengalami stres dalam menyusun skripsi



STRUKTUR ORGANISASI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Jalan. T. Rizal Nurdin Km 4,55 Sitang Padangsidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faksimile (0634) 24022

Nomor : 1383/In.14/F.7b/PP.00.9/10/2021 Padangsidempuan, 21 Oktober 2021
Lamp. :-
Hal : Pengesahan Judul dan Pembimbing Skripsi

Kepada:

Yth. 1. Drs. Kamaluddin, M. Ag.
2. Maslina Daulay, Ma.

di

Tempat

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa berdasarkan Hasil Sidang Keputusan Tim Pengkajian Judul Skripsi, telah ditetapkan Judul Skripsi Mahasiswa/I tersebut dibawah ini sebagai berikut:

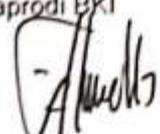
Nama : Devi Handayani Pohan
NIM : 1730200083
Judul Skripsi : "UPAYA MAHASISWA PRODI BKI MENGATASI STRES
DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH
DAN ILMU KOMUNIKASI"

Seiring dengan hal tersebut, kami mengharapkan kesediaan Bapak/Ibu menjadi Pembimbing-I dan Pembimbing-II penelitian penulisan Skripsi Mahasiswa/I dimaksud.

Demikian Kami sampaikan, atas kesediaan dan kerjasama yang baik dari Bapak/Ibu Kami ucapkan terimakasih.

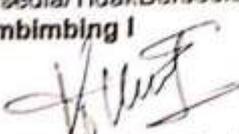

Dekan
Dr. Alf Sati, M. Ag
NIP. 196209261993031001

Kaprodi BKI

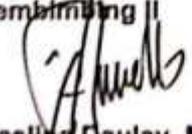

Maslina Daulay, MA
NIP. 197605102003122003

Pernyataan Kesediaan Sebagai Pembimbing

Bersedia/Tidak Bersedia
Pembimbing I


Drs. Kamaluddin, M. Ag
NIP. 196511021991031001

Bersedia/Tidak Bersedia
Pembimbing II


Maslina Daulay, MA
NIP. 197605102003122003



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Jalan. T. Rizal Nurdin Km 4,5Sihitang Padangsidempuan 22733
Telepon (0634) 22080 Faximile (0634) 24022

SURAT IZIN MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : 1448/In.14/F.4c/PP.00.9/10/2021

Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan memberi Izin melakukan penelitian kepada :

Nama : Devi handayani Pohan
NIM : 17 302 00083
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
Alamat : Padang Matinggi Kec. Batang Onang Kab. Paluta

dengan judul "UPAYA MAHASISWA PRODI BKI MENGATASI STRES DALAM MENYUSUN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI".

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

Padangsidempuan, 28 Oktober 2021

Dekan

D. Ali Sati, M.Ag.
NIP. 196209261993031001

