



**ANALISIS STRES MAHASISWA TINGAT AKHIR DALAM
PENYELESAIAN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN
ILMU KOMUNIKASI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN**

SKRIPSI

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

OLEH :

**NITA NURIYANI PUTRI DALIMUNTHE
NIM: 1730200040**



**BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN
2022**



**ANALISIS STRES MAHASISWA TINGAT AKHIR DALAM
PENYELESAIAN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN
ILMU KOMUNIKASI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN**

SKRIPSI

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

Oleh :

**NITA NURIYANI PUTRI DALIMUNTHE
NIM: 1730200040**

PEMBIMBING I

Dr. H. Armyn Hasibuan, M.Ag
NIP.19620924 199403 1 005

PEMBIMBING II

Muhammad Syukri Pulungan, M.Psi
NIP. 19851230 201801 1 001

BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN
2022**



**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

Hal : Skripsi
an. **Nita Nuriyani Putri Dalimunthe**
lampiran : 6 (Enam) Exemplar

Padangsidimpuan, 16 Mei 2022

Kepada Yth:
Ibu Dekan FDIK

IAIN Padangsidimpuan

Di:

Padangsidimpuan

Assalamu alaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, menelaah dan memberikan saran-saran perbaikan seperlunya terhadap skripsi a.n **Nita Nuriyani Putri Dalimunthe** yang berjudul "**Analisis Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyelesaian Skripsi Di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan**".

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 saudari 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

Dr. H. Arman Hasibuan M.Ag
NIP. 196209241994031005

PEMBIMBING II

Muhammad Syukri Pulungan, M.Psi
NIP. 198512302018011001



**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 : Nita Nuriyani Putri Dalimunthe
Nim : 17 302 00040
Fak/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/BKI
Judul Skripsi : Analisis Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyelesaian Skripsi Di Fakultas Dawah Dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan

Dengan ini menyatakan menyusun skripsi sendiri tanpa menerima bantuan tidak sah pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing dan tidak melakukan plagiasi sesuai dengan kode etik mahasiswa IAIN Padangsidimpuan pasal 14 ayat 2.

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

Padangsidimpuan, 28 April 2022

Pembuat Pernyataan



NITA NURIYANI PUTRI DLM
NIM: 17 302 00040

SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN DAN KEBENARAN DOKUMEN

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Nita Nuriyani Putri Dalimunthé
Tempat/Tgl Lahir : Padang Sidempuan/ 17 Maret 1999
NIM : 17302 00040
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/BKI

Menyatakan dengan sesungguhnya:

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

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan seperlunya.

Padangsidempuan, 27 April 2022

Yang membuat pernyataan



NITA NURIYANI PUTRI DLM
NIM. 17 302 00040



**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

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

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

Nama : Nita Nuriyani Putri Dalimunthe
Nim : 17 302 00040
Prodi : BimbinganKonseling 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 **"Analisis Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyelesaian Skripsi Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan"**.

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 : 28, April 2022
Yang menyatakan,



NITA NURIYANI PUTRI DLM
NIM. 17 302 00041



**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 : Nita Nuriyani Putri Dalimuthe
NIM : 17 302 00040
Judul skripsi : ANALISIS STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR
DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI DI FAKULTAS
DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI INSTITUT AGAMA
ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN

Ketua

Risdawati Siregar, M. Pd
NIP. 197603022003122001

Sekretaris

Muhammad Syukri Pulungan, M. Psi
NIP. 198512302018011001

Anggota

Risdawati Siregar, M. Pd
NIP. 197603022003122001

Muhammad Syukri Pulungan, M. Psi
NIP. 198512302018011001

Dr. H. Armyn Hasibuan, M. Ag
NIP. 196209241994031005

Dra. Hj. Replita, M. Si
NIP. 1969052619950302001

Pelaksanaan Sidang Munaqasyah:

Di	: Padangsidempuan
Tanggal	: 28 April 2022
Pukul	: 09.00 WIB s/d Selesai
Hasil/Nilai	: 80 (A)
Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)	: 3,76
Predikat	: PUJIAN



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

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

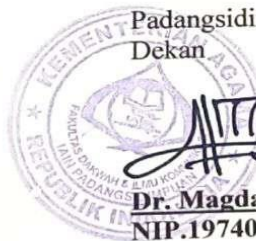
PENGESAHAN

Nomor: 73/In.14/F.4c/PP.00.13/05/2022

Skripsi Berjudul : Analisis Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyelesaian Skripsi
Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam
Negeri Padaangsidimpuan
Ditulis oleh : NITA NURIYANI PUTRI DALIMUNTHER
NIM : 17 302 00040
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

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

Padangsidimpuan, 7 Mei 2022
Dekan



Dr. Magdalena, M.Ag
NIP.197403192000032001

ABSTRAK

NAMA : NITA NURIYANI PUTRI DALIMUNTHER
NIM : 1730200040
**JUDUL : ANALISIS STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM
PENYELESAIAN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN
ILMU KOMUNIKASI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PADANGSIDIMPUAN**
TAHUN : 2022

Manusia sebagai makhluk hidup akan mengalami tantangan fisik, mental maupun psikologis yang terjadi dalam setiap tahap kehidupannya. Salah satu bentuk tantangan kehidupan manusia muncul juga saat menjadi mahasiswa. stres merupakan respon individu terhadap stresor (stimulus, baik eksternal maupun internal, yang berpotensi menjadi penyebab terjadinya stres)

Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkatan stres dan faktor-faktor penyebab stres yang terjadi kepada mahasiswa saat mengerjakan skripsi di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan. Menggunakan *Mix Method*, dengan pendekatan deskriptif. Stres mahasiswa diukur menggunakan *Kessler Psychological Distress Scale*, dengan membagi kuesioner kepada 21 mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut agama Islam Negeri Padangsidempuan.

Hasil penelitian ini diperoleh 28,57% mahasiswa yang mengalami stres sedang dalam mengerjakan skripsi, dan terdapat 38,09% mahasiswa yang mengalami stres berat. Kejadian stres yang dialami berdasarkan yang dirasakan mahasiswa selama 30 hari terakhir. Faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016 stres saat mengerjakan skripsi dikarenakan faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal karena menyesali perbuatan yang telah menunda-nunda pengerjaan skripsi, dan merasa tertinggal dengan teman seangkatan yang sudah sidang dan wisuda. Faktor eksternal adalah Faktor eksternal adalah bimbingan yang berulang-ulang dan terkendala dalam pembayaran uang kuliah. Diharapkan mahasiswa tidak menunda-nunda pengerjaan skripsi dan selalu meminta diberikan kemudahan oleh Allah.

Kata Kunci : Analisis, Stres, Mahasiswa, Penyelesaian Skripsi

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang telah memberikan waktu dan kesehatan dan kepada penulis untuk melakukan penelitian dan menuangkannya dalam skripsi ini. Sholawat dan salam kepada Nabi Muhammad Saw. yang telah menuntun Umatnya ke jalan yang benar.

Skripsi yang berjudul “**Analisis Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyelesaian Studi Di Faultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan**” ini disusun untuk untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Sosial (S. Sos) pada jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan.

Penulis sadar betul penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan-kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna, serta banyak hambatan yang dihadapi penulis yang diakibatkan keterbatasan ilmu pengetahuan. Namun berkat bimbingan dan saran-saran pembimbing akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. H. Muhammad Darwis Dasopang, M.Ag sebagai Rektor IAIN Padangsidempuan, Wakil Rektor dibidang Akademik dan Pengembangan Lembaga, Wakil Rektor dibidang Administrasi Umum, Perencanaan dan Kerjasama, Wakil Rektor Kemahasiswaan dan Kerjasama dan seluruh civitas akademik IAIN Padangsidempuan.

2. Bapak Dr. H. Armyn Hasibuan, M.Ag sebagai Pembimbing I dan Bapak Muhammad Syukri Pulungan, M.Psi sebagai pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam melaksanakan penelitian dan penyusunan skripsi ini.
3. Ibu Dr. Magdalena, M.Ag. sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan
4. Ibu Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd sebagai Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam FDIK IAIN Padangsidempuan
5. Ibu Risdawati Siregar, S.Ag., M.Pd selaku Dosen Penasehat Akademik.
6. Bapak kepala perpustakaan dan seluruh pegawai perpustakaan IAIN Padangsidempuan yang telah membantu penulisan dalam menyediakan buku-buku yang berkaitan dengan pembahasan penelitian ini.
7. Para Dosen/ Staf di lingkungan IAIN Padangsidempuan yang membekali berbagai pengetahuan sehingga mampu menyelesaikan penulisan Skripsi ini.
8. Kedua Orangtua saya yang tercinta yaitu Bapak Drs. Asrin Dalimunthe dan Ibu Misnawati Sinaga, S.Pd
9. Saudara Kandung Saya yaitu : Wildan Prisma Dalimunthe dan Ahmad Yendra Sadikin Dalimunthe
10. Teman-teman seperjuangan di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan, teman selama perkuliahan di ruangan BKI-2 dan angkatan 2017, dan terkhusus Febri Indri Syahrani, Hartati Siregar, Annisa Rahmi Harahap, Dede Suriani Siregar ,dan juga teman-teman lainnya yang

tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang senantiasa memberikan banyak momen dan menyenangkan juga berjasa dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir pada jenjang strata satu di IAIN Padangsidimpuan.

11. Teman-Teman seperjuangan di IAIN Padangsidimpua yaitu: Yunita Ramlah Sari Siregar, Ambang Daulay, Tri Putra Sipahutar, dan abang-abang FDIK yaitu Tua Dalimunthe, Parulian Harahap, Sofyan Nur, dan Yunus Syaputra yang telah memberikan motivasi dan support dalam menyelesaikan tugas akhir pada jenjang strata satu di IAIN Padangsidimpuan.

12. Terkhusus kepada Angkatan 2015 dan 2016 yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan penelitian skripsi.

13. *Last but not least, I wanna thank me*, untuk semua kerja keras ini dan untuk segalanya.

Akhirnya dengan berserah diri dan memohon ridho Allah Subhana wata'ala, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis, pembaca dan masyarakat luas.

Padangsidimpuan, 28 April 2022

Penulis

NITA NURIYANI PUTRI DLM
NIM. 17 30 2000 40

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

1. 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	ša	š	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ḥa	ḥ	ha(dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	kadan ha
د	Dal	D	De
ذ	žal	ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye

ص	ṣad	ṣ	S (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
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	..’..	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

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

- a. Vokal Tunggal adalah vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat transliterasinya sebagai berikut:

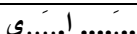
Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
	fatḥah	A	A

	Kasrah	I	I
	dommah	U	U

- b. Vokal Rangkap adalah vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf sebagai berikut:

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

- c. Maddah adalah vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda sebagai berikut:

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
	fathah dan alif atau ya	ā	a dan garis atas
	Kasrah dan ya	ī	i dan garis di bawah
	dommah dan wau	ū	u dan garis di atas

3. Ta Marbutah

Transliterasi untuk Ta Marbutah ada dua.

- a. Ta Marbutah hidup yaitu Ta Marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dummah, transliterasinya adalah /t/.
- b. Ta Marbutah mati yaitu Ta Marbutah yang mati atau mendapat harakat 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).

4. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem 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.

5. 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.

3. 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.

4. Kata sandang yang diikuti huruf qamariah adalah kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan didepan dan sesuai dengan bunyinya.

6. 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 diawal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan Arab berupa alif.

7. 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.

8. Huruf Kapital

Meskipun dalam sistem kata sandang yang diikuti huruf tulisan Arab huruf kapital tidak dikenal, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga. Penggunaan huruf kapital seperti apa yang berlaku dalam EYD, diantaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan permulaan kalimat. Bila nama diri itu dilalui oleh kata sandang, maka

yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya.

Penggunaan huruf awal kapital 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.

9. Tajwid

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

Sumber: Tim Puslitbang Lektur Keagamaan. *Pedoman Transliterasi Arab-Latin*.

Cetakan Kelima. 2003. Jakarta: Proyek Pengkajian dan Pengembangan Lektur

Pendidikan Agama

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

SURAT PERSETUJUAN PEMBIMBING

SURAT PERNYATAAN MENYUSUN SKRIPSI SENDIRI

SURAT KEABSAHAN DAN KEBENARAN DOKUMEN

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

ABSTRAK ii

KATA PENGANTAR..... iii

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN vi

DAFTAR ISI xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Fokus Masalah	6
C. Batasan Istilah	
D. Rumusan Masalah	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Kegunaan Penelitian.....	9
G. Kajian Terdahuku.....	9
H. Sistematika Pembahasan	10

BAB II LANDASAN TEORI

A. Pengertian Stres	12
B. Faktor-Faktor Penyebab Stres	16
C. Tahapan Stres	22
D. Tingkatan Stres	24
E. Alat Ukur Tingkat Stres.....	25
F. Upaya Meningkatkan Kekebelan Terhadap Stres	27
G. Mahasiswa	27
H. Skripsi.....	29
I. Fenomena Stres Dikalangan Mahasiswa	30

BAB III METODE PENELITIAN

A. Lokas dan Waktu Penelitian	33
B. Jenis Penelitian	33
C. Populasi dan Sampel.....	35
D. Instrumen Pengumpulan Data	37
E. Teknik Pengumpulan Data	39
F. Teknik Pengolahan Data.....	38
G. Teknik Keabsahan Data.....	40
H. Instrumen Penelitian	42
I. Teknik Analisis Data	42

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum	
1. Gambaran Umum Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan.....	44
2. Letak Geografis Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi	46
3. Visi, Misi, dan Tujuan FDIK	47
4. Data Mahasiswa Aktif Angkatan 2016 FDIK.....	49
B. Temuan Khusus	
1. Analisis Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyelesaian Skripsi .51	
2. Faktor-Faktor Penyebab Stres Mahasiswa Tingkat Akhir	61

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	74
B. Saran.....	75

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

LAMPIRAN I. ANGKET DAN DAFTAR WAWANCARA

LAMPIRAN II. DOKUMENTASI

LAMPIRAN III. SURAT RIS ET

LAMPIRAN IV. LEMBAR PENGESAHAN JUDUL

LAMPIRAN V. DAFTAR RIWAYAT HIDUP

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk hidup tentunya akan mengalami berbagai macam tantangan fisik, mental maupun psikologis yang terjadi dalam setiap tahap kehidupannya. Setiap orang yang mampu melewati dan mengatasi berbagai macam tantangan yang ada, maka mereka akan lebih maju dari kehidupan sebelumnya. Salah satu bentuk tantangan kehidupan manusia muncul juga saat berada ditahap menjadi mahasiswa. Mahasiswa sebagai anggota sivitas akademik diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, paraktis, atau profesional.¹

Mahasiswa memiliki tiga tanggung jawab yang pertama adalah pendidikan, dalam proses pendidikan diharapkan mahasiswa akan menjadi bibit-bibit mahasiswa yang unggul. Kemudian yang kedua adalah penelitian, mahasiswa di tuntut untuk menemukan solusi dalam suatu permasalahan, sehingga menciptakan solusi baru dalam menyelesaikan permasalahan yang ditemukan di masyarakat. Tanggung jawab mahasiswa yang terakhir adalah pengabdian kepada masyarakat, beberapa mahasiswa belum sadar tugas utama

¹ LLDIKTI8, Undang-Undang Republik Indonesia Nomo 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi

seorang mahasiswa adalah mengabdikan kepada masyarakat, keberadaan mahasiswa ditengah-tengah masyarakat diharapkan menjadi *agent of change at local district*, atau menjadi pionir untuk perubahan di daerahnya.

Perkuliahan pada jenjang S1 (sarjana) dapat di tempuh dengan waktu empat tahun, tetapi apabila tidak mencapai empat tahun, pihak kampus akan memberikan masa perkuliahan sampai tujuh tahun. Hal ini mengikuti masa dan beban belajar penyelenggaraan program pendidikan tinggi menurut UU No 44 Tahun 2015 pasal 16 ayat 1 poin (d), masa perkuliahan paling lama 7 (tujuh) tahun akademik untuk program sarjana, program diploma empat/sarjana terapan, dengan satuan kredit semester paling sedikit 144 (seratus empat puluh empat).²

Dalam menyelesaikan perkuliahan dan kemudian menuju tahapan pekerjaan, mahasiswa harus menyelesaikan perkuliahan terlebih dahulu. Beberapa tahapan yang harus dilakukan mahasiswa tingkat akhir untuk mencapai gelar sarjana seperti halnya di Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan seperti pengajuan judul skripsi kepada Pembimbing Akademik (PA) untuk selanjutnya mengerjakan proposal skripsi, ujian komprehensif yang bertujuan untuk mengukur pencapaian kompetensi mahasiswa berdasarkan bidang keilmuan sekaligus sebagai satu indikator kelayakan mahasiswa mengikuti ujian akhir atau *munaqosyah* untuk memperoleh gelar sarjana sesuai bidang keilmuan.³

² Peraturan Menteri Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, pasal 16b

³ Tim Penyusun Buku Panduan Akademik, Panduan Akademik Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan 2018, hlm. 171

Seminar proposal untuk mempresentasikan proposal skripsi yang dimana akan di uji oleh dosen penguji dan dua pembimbing, tim penguji di tentukan oleh Ketua Jurusan masing-masing program studi. Terakhir adalah ujian *Munaqosyah* (skripsi) adalah ujian akhir yang dilaksanakan untuk melihat kemampuan dan penguasaan mahasiswa terhadap penelitian (skripsi) yang telah dilaksanakan oleh mahasiswa yang bersangkutan.⁴

Untuk menyelesaikan skripsi, setiap mahasiswa memiliki kemudahan dan kesulitannya masing-masing. Hal tersebut dapat dilihat bagaimana seorang mahasiswa menanggapi atau meresponnya. Skripsi sering kali menjadi pemicu stres bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tahap akhir perkuliahannya untuk mendapatkan gelar sarjana. Beberapa mahasiswa mengalami stres ketika hendak menyelesaikan skripsi, stres akan muncul ketika harapan yang diinginkan tidak sesuai dengan kenyataanya, kemudian akan menimbulkan jenis respon terhadap stres yang mana jenis stres yang positif atau disebut juga *eustres* seseorang akan lebih produktif dan banyak melakukan hal positif, tetapi ada juga yang merespon negatif atau yang disebut *distres* merupakan stres yang bersifat negatif, seseorang akan merasa kesulitan terhadap suatu hal, yang akhirnya berdampak pada kesehatan mentalnya.

Stres merupakan respon non-spesifik dari tubuh terhadap segala tuntutan, Pengertian lain menyebutkan bahwa stres merupakan respon individu terhadap stresor (stimulus, baik eksternal maupun internal, yang berpotensi menjadi

⁴ *Ibid.*, 179

penyebab terjadinya stres).⁵ Situasi tersebut akan memicu respon tubuh, baik secara fisik ataupun mental. Stres sering kali dipicu karena adanya tekanan batin atau tekanan pekerjaan. kondisi stres biasanya hanya bersifat sementara dan akan hilang ketika penyebab tekanan tersebut telah terlewati.

Klasifikasi stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu stres ringan, sedang dan berat.⁶ Stres *ringan* adalah stres yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. Stres ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. Stres ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi dapat membantu individu menjadi waspada. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit kecuali jika dihadapi terus menerus. Stres *sedang* terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. Contoh dari stresor yang menimbulkan stres sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama. Stres *berat* adalah stres kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Respon dari tingkat stres ini didapat gangguan pencernaan berat, debar jantung semakin meningkat, sesak napas, tremor, perasaan cemas dan takut meningkat, mudah bingung dan panik. Contoh

⁵ Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah, *In Sight Jurnal Ilmu Psikologi*, Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa, Vol. 20, N0. 2, Agustus 2018, hlm. 75

⁶ Farida Aryani, *Stres Belajar* (Sulawesi tengah: Edukasi Mitra Grafika, 2016) Hlm. 1

dari stresor yang dapat menimbulkan stres berat adalah hubungan suami istri yang tidak harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.⁷

Pada konteks mahasiswa ada empat sumber stres pada mahasiswa yaitu interpersonal (berasal dari diri sendiri), intrapersonal (berasal dari luar diri sendiri), akademik (aktivitas perkuliahan), dan lingkungan. Kemudian membentuk dua respon yaitu respon negatif dan positif. Apabila mahasiswa memberikan respon negatif, maka akan muncul gejala seperti gangguan tidur, sakit kepala, gangguan penglihatan, dan lain sebagainya. tetapi apabila mahasiswa memberikan respon positif maka akan memunculkan gejala semangat dalam mengerjakan pekerjaan, dan mengubah stres negatif menjadi positif.⁸

Melalui observasi yang dilakukan oleh peneliti, pada mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, peneliti melihat mahasiswa angkatan 2016 jarang terlihat berada di fakultas dikarenakan pengerjaan skripsi yang cukup lama, dengan alasan kurang berminat dalam hal penelitian, cemas bertemu dengan dosen pembimbing, dan susah mengatur jadwal dikarenakan sudah menikah dan bekerja. Peneliti melakukan wawancara dengan salah satu mahasiswa angkatan 2016 mengenai kendala saat mengerjakan skripsi.

⁷ Riza Mahmud dan Zahrotul Uyun, *Jurnal Indigenous*, Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum, Vol. 1, No. 2, 2016, e-ISSN: 2541450X, hlm. 54

⁸ Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah, *Op.Cit.*, hlm. 76

Kendala saat mengerjakan skripsi adalah bertukarnya dosen pembimbing, dosen pembimbing lama menyetujui judul proposal skripsi. Karena hal tersebut jadi merasa minder, dan takut. Apalagi melihat teman-teman sudah seminar proposal dan ada juga yang sudah sidang. Uang kuliah juga setiap semester dibayar, segan kepada orangtua.⁹

Berdasarkan latar belakang di atas melihat kondisi tersebut peneliti tertarik meneliti bagaimana kondisi mahasiswa tingkat akhir berupa stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan angkatan 2016 dan apa saja faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami stres. Apabila hal tersebut dikarenakan stres pada penyelesaian skripsi, maka akan berdampak buruk bagi diri sendiri maupun orang sekitar, sehingga peneliti mengangkat judul **“Analisis Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyelesaian Skripsi Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan”**.

B. Fokus Masalah

Ketika hendak menyelesaikan perkuliahannya, mahasiswa harus membuat penelitian terakhir berupa skripsi. Untuk menyelesaikan skripsi mahasiswa akan melakukan bimbingan dan kemudian melengkapi syarat-syarat sidang. Pada penelitian ini, fokus masalahnya adalah faktor-faktor penyebab stres mahasiswa, tingkatan stres mahasiswa. Mahasiswa yang diteliti adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut

⁹ *Wawancara Langsung*, Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Agama Islam Negeri Padangsidempuan angkatan 2016 (Jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, Bimbingan Konseling Islam, Manajemen Dakwah, dan Pengembangan Masyarakat Islam).

C. Batasan Istilah

Melihat luasnya permasalahan yang terdapat dalam penelitian ini, maka peneliti membatasi permasalahan yaitu:

1. Analisis

Analisis adalah penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab-musabab, duduk perkaranya, dan sebagainya).¹⁰ Analisis yang dimaksud peneliti adalah bagaimana peneliti menyelidiki tingkatan stres dan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian skripsi.

2. Stres

Stres adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor luar ataupun ketegangan.¹¹ Tanggapan atau reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban. Stres yang dimaksud pada penelitian ini adalah bagaimana tingkat stres yang dialami mahasiswa ketika sedang menyelesaikan skripsi pada kategori tidak mengalami stress, stres ringan, stres sedang atau stres berat.

¹⁰ “Analisis”. KBBI Daring, 2016, WEB. 8 November 2021, pukul 15.34 WIB

¹¹ “Stres”. KBBI Daring, 2016. WEB. 23 Agustus 2021.

3. Mahasiswa

Mahasiswa sebagai anggota sivitas akademik diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, paraktis, atau profesiona.¹² Mahasiswa pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan jurusan Komunikasi Penyiaran Islam, Bimbingan Konseling Islam, Manajemen Dakwah, dan Pengembangan Masyarakat Islam angkatan 2016.

4. Penyelesaian

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia penyelesaian artinya cara, proses, perbuatan, menyelesaikan (dalam berbagai-bagai arti seperti pemberesan, pemecahan).¹³ Penyelesaian pada penelitian ini adalah penyelesaian skripsi yang dilakukan mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan angkatan 2016.

5. Skripsi

Skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya.¹⁴ Skripsi yang dimaksud pada penelitian ini adalah tugas akhir atau penelitian yang di kerjakan mahaiswa tingkat akhir di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan angkatan 2016.

¹² Undang-Undang Republik Indonesia Nomo 12 Tahun 2012

¹³ “Penyelesaian”. KBBi Daring, 2016, WEB. 23 November 2021, pukul 14.02 WIB

¹⁴ “Skripsi”. KBBi Daring, 2016. WEB. 7 Juli 2021.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat stres mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2016 dalam penyelesaian skripsi?
2. Apa saja faktor-faktor yang menyebabkan stres mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2016 dalam penyelesaian skripsi?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2016 dalam penyelesaian skripsi.
2. Untuk mengetahui faktor-faktor yang menyebabkan stres mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi angkatan 2016 dalam penyelesaian skripsi.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun menjadi kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi para akademisi, pakar, dan peneliti khususnya di Jurusan Bimbingan Konseling Islam.
 - b. Bermanfaat dalam usaha meningkatkan pengetahuan dan memperluas wawasan.

2. Secara Praktis

- a. Bagi lembaga, hasil penelitian diperoleh informasi tambahan dan pemahaman yang lebih tentang stres mahasiswa yang sedang menyelesaikan masa studi sarjana (S1) terhadap penyelesaian skripsi di fakultas dakwah dan ilmu komunikasi institut agama islam negeri Padangsidempuan dan dapat membuka *counseling center* agar dapat menjadi tempat curhat mahasiswa.
- b. Bagi peneliti adalah sebagai pengembangan ilmu dan sebagai persyaratan untuk mencapai gelar sarjana sosial (S.Sos) di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi pada jurusan Bimbingan Konseling Islam IAIN Padangsidempuan.

G. Penelitian Terdahulu

1. Penelitian yang dilakukan oleh Giyarto dengan judul **“Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta Dalam Mengerjakan Skripsi”**, penelitian dilakukan pada tahun 2018. Kesimpulan pada penelitian ini adalah faktor penyebab terjadinya stres adalah lingkungan dan diri sendiri. Gambaran stres pada fisik berupa tidur dan makan kurang teratur, sakit kepala, dan mudah lelah. Pada emosional terjadi kegelisahan, tekanan, dan mudah marah. Pada gejala kognitif, kurangnya daya ingat, suka melamun, dan kurang fokus. Pada gejala interpersonal kurangnya bersosialisasi.

Persamaan penelitian adalah sama-sama meneliti faktor penyebab terjadinya stres dan gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian skripsi. Perbedaan penelitian adalah peneliti sekarang meneliti meneliti tingkatan stres dan metode yang digunakan menggunakan *Mix Metode*.

2. Penelitian dilakukan oleh Indrawati dengan judul skripsi “**Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar**”, tahun 2018. Hasil penelitian adalah stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu gejala fisik, psikologis dan perilaku yang dirasakan akibat adanya ketidak seimbangan antara masalah yang dihadapi dengan kemampuan mengatasinya, dan tingkat stres yang dialami berada pada tingkat stres ringan serta gejala yang dirasakan yang menonjol adalah gejala psikologis stres. Gejala fisik yang dirasakan adalah sakit pada tubuh level ringan dan dapat diatasi. Gejala psikologis berada pada tahap ringan yang dapat dikontrol yang berupa perubahan emosi. Gejala perilaku stres berada tahap ringan yang masih bisa ditolerir.

Persamaan pada penelitian terdapat pada salah satu rumusan masalah yaitu meneliti tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian skripsi. Perbedaannya terdapat pada metode penelitian yang mana penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif dan penelitian sekarang adalah *mix*

metode, dan pada rumusan masalah yang meneliti mengenai faktor-faktor stres mahasiswa tingkat akhir.

3. Jurnal Ilmiah Psikologi, Peneliti Witrin Gamayanti, Mahardianisa, dan Isop Syafei dengan judul “**Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi**” Volume. 5, Nomor 1, 2018: 115-130, eISSN: 2502-2903, pISSN: 2356-3591. Hasil penelitian adalah penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek yang diteliti memiliki tingkat *self disclosure* pada kategori sedang dan tingkat stres pada subjek sebagian besar berada pada kategori sedang. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara *self disclosure* terhadap tingkat stres. Berdasarkan hasil perhitungan, pengaruh aspek-aspek *self disclosure* terhadap tingkat stres menunjukkan bahwa aspek amount (jumlah) atau seberapa sering melakukan self disclosure menunjukkan angka yang paling mendekati signifikan dibandingkan aspek lainnya. Berarti kemungkinan subjek hanya membutuhkan untuk sering berbagi permasalahan yang dialaminya dan membutuhkan banyak teman untuk bercerita ketika mengalami situasi stres tanpa mempertimbangkan kedalaman, tujuan dan maksud maupun nilai dari self disclosure.

Persamaan penelitian adalah sama sama meneliti tingkat stres mahasiswa. Perbedaannya adalah penelitian terdahulu meneliti Self disclosure yaitu keterbukaan diri atau pengungkapan diri, sedangkan penelitian ini meneliti faktor-faktor dan menggunakan metode penelitian yaitu *mix method*.

H. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan pembahas dalam penelitian ini maka penulis membuat sistematika pembahasan sebagai berikut:

BAB I adalah pendahuluan memuat latar belakang masalah, fokus masalah, batasan istila, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, dan sistematika pembahasan. Tujuannya adalah untuk memberikan gambaran garis besar masalah penelitian ini.

BAB II adalah landasan teori yang terdiri dari peneliti terdahulu, landasan teori teori terdiri dari respon tubuh terhadap stres, faktor- faktor penyebab stres, dan cara mengatasi stres.

BAB III adalah metodologi penelitian mencakup tentang lokasi dan waktu penelitian, jenis penelitian, subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik pengolahan data.

BAB IV adalah hasil penelitian, berisi tentang hasil penelitian yang terdiri dari temuan umum dan temuan khusus. Temuan umum gambaran umum Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, profil lulusan program studi, visi dan misi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi. Temuan khusus yaitu mengenai analisis stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan.

BAB V adalah penutup, merupakan tahapan akhir dari penulisan penelitian ini yang berisikan tentang kesimpulan dan saran-saran oleh penelitian.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Stres

Stres merupakan peristiwa psikologis atau fisik yang dianggap dapat menyebabkan gangguan emosional atau fisik.¹⁵ Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun fisikis manusia tersebut. Stres merupakan persepsi kita terhadap situasi atau kondisi lingkungan kita sendiri. Stres berasal dari perasaan takut atau marah. Pada saat stres dapat diekspresikan emosional tidak sabar, frustrasi, iri, tidak ramah, depresi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir ataupun apati.² Beberapa para ahli menyimpulkan pengertian stres, sebagai berikut:

1. Menurut Vincent Cornelli merumuskan stres sebagai gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan.
2. Menurut Dadang Hawari menyebutkan bahwa stres adalah tanggapan/reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang bersifat non spesifik.

¹ Tim Panca Aksara, *Kamus Istilah Psikologi*, (Jawa Tengah: Desa Pustaka Indonesia, 2022), hlm.240

² Palupi Widyastuti, *Manajemen Stres*, (Jakarta: EGC, 2003), hlm. 2-3

3. Hans Selye juga mendefinisikan stres sebagai respon tidak spesifik tubuh atau segala macam perintah dari tubuh.³

Dari pengertian stres di atas dapat kita simpulkan bahwa stres merupakan tuntutan yang dialami seseorang kemudian tidak sesuai dengan kemampuan mengatasinya.

B. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Penyebab munculnya stres dalam bahasa psikologi disebut dengan istilah stresor. Secara umum stresor dapat berupa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal penyebab munculnya stres adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Kemudian faktor eksternal berupa faktor alam, lingkungan masyarakat, keluarga dan lain-lain, berikut sebagai sumber potensi stres:⁴

1. Faktor Lingkungan

Ketidak pastian lingkungan mempengaruhi tingkat stres seseorang, perubahan dalam siklus bisnis menciptakan ketidak pastian ekonomi, misalnya saat kelangsungan pekerjaan terancam maka seseorang mulai khawatir ekonomi akan memburuk.

2. Faktor Organisasi

Tekanan untuk menghindari kesalahan atau menyelesaikan tugas dalam waktu yang mepet, beberapa kerja yang berlebihan, atas yang selalu

³ Moh. Muslim, *Esensi, Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses*, ISSN 1410-8992, Vol. 18 No. 2 Tahun 2015, hlm. 149

⁴ Reski Amelia, *Faktor Stres dan Cara Mengatasi*, (Sulawesi Selatan: Pustaka Taman Ilmu,), hlm. 16-22

menuntut dan tidak peka, an rekan kerja yang tidak meyenangkan adalah beberapa diantaranya.

3. Fator pribadi

Faktor pribadi terdiri dari masalah keluarga, masalah ekonomi pribadi, serta kepribadian dan karakter yang melekat dalam diri seseorang. Survei nasional secara konsisten menunjukkan bahwa orang sangat mementingkan hubungan keluarga dan pribadi. Berbagai kesulitan dalam hidup pernikahan, retaknya hubungan, dan kesulitan masalah disiplin dengan anak adalah beberapa contoh masalah hubungan yang menciptakan stres.

Stres tidak selalu memberikan dampak negatif, karena stres juga bisa berdampak positif kepada manusia. Berdasarkan respon yang dihasilkan, stres terbagi menjadi dua yaitu *eustres* dan *distres*.⁵ *Eustres* adalah respon positif terhadap stres, ketika *eustres* dirasakan oleh seseorang maka terjadilah peningkatan kerja dan kesehatan. *Distres* adalah respon negatif terhadap stres, ketika dialami oleh seseorang maka mengakibatkan semakin buruknya kinerja, kesehatan dan timbul gangguan hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan kurva Yerjes-Dodson Curve, Le fever, Matheny dan Kolt bahwa timbulnya stres yang berdampak positif atau negatif ditentukan oleh

⁵ Nasib Tua Lumban Goal, *Buleyin Psikoogi*, Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional, ISSN 2528-5858, Vol. 24, No. 1, 2016, hlm. 7

jumlah tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan yang tersedia baik secara fisik dan psikologis untuk menghadapi sumber stres.⁶

C. Tahapan Stres

Gejala stres dapat kita sadari maupun tidak kita sadari, ketika sudah mengganggu aktifitas sehari-hari. Berikut tahapan stres menurut Amberg yaitu:⁷

1. Stres tahap I, tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat yang berlebihan, penglihatan tajam, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, dan merasa bersemangat dengan pekerjaan tersebut.
2. Stres tahap II, tahapan ini respon terhadap stresor yang semula menyenangkan seperti tahap I mulai hilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan energy berkurang akibat tidak cukup istirahat., sering mengeluh lambung atau perut yang tidak nyaman, dan otot terasa tegang.
3. Stres tahap III, tahapan ini apabila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan stres tahap II, maka akan mengalami keluhan-keluhan yang dapat mengganggu seperti, diare, gangguan tidur, dan ketegangan emosi.
4. Stres tahap IV, gejala pada stres ini berupa aktivitas yang awalnya menyenangkan menjadi membosankan, yang awalnya tanggap dalam

⁶ Opcit., Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah, hlm. 76

⁷ Rian Tasalim dan Ardhia Redina Cahyani, *Stres Akademik dan Penanganannya*, (Guepedia: Maret 2021), hlm. 22-25

merespon sesuatu sekarang malah berkurang, gangguan pola tidur, daya konsentrasi dan daya ingat menurun, timbul perasaan ketakutan.

5. Stres tahap V, tahapan ini mengalami kelanjutan seperti kelelahan fisik dan mental, ketidak mampuan dalam penyelesaian pekerjaan, gangguan sistem pencernaan, timbulnya perasaan cemas dan ketakutan yang berlebih.
6. Stres tahap VI, tahapan ini merupakan tahapan klimaks, seseorang mengalami serangan panik, gambaran stres tahap ini berupa, debaran jantung yang amat kencang, susah bernafas, badan gemetaran, dan ketidak mampuan dalam menyelesaikan pekerjaan yang ringan.

D. Tingkatan stress

Stres yang dialami seorang individu pada dasarnya memiliki level atau tingkatan. Menurut Priyoto, tingkatan stres dibagi menjadi tiga bagian, yaitu:

1. Stres ringan, biasanya dirasakan oleh setiap orang, seperti sering tidur. Biasanya situasi ini berlangsung beberapa menit atau beberapa jam dan stres ringan ini tidak disertai dengan gejala.
2. Stres sedang, stres sedang berlangsung selama beberapa jam sampai beberapa hari. Perselisihan yang tidak dapat diselesaikan dengan rekan, ditinggalkan oleh anggota keluarga merupakan penyebab stres. Ciri stres sedang seperti sakit perut, mules, otot terasa tegang, perasaan tegang, dan gangguan tidur.
3. Stres berat, apabila situasi lama dirasakan oleh seseorang seperti beberapa bulan bahkan tahunan, misalnya seperti penyakit kronis, perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi

kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Pada stres berat ditandai dengan ciri-ciri, sulit beraktivitas, susah tidur, perubahan fisik, psikologis, penurunan konsentrasi, perasaan takut, dan sulit melakukan hal yang sederhana.⁸

E. Alat Ukur Tingkat Stres

Alat ukur tingkat stres merupakan sebuah kuesioner dengan sistem scoring yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian. Ada beberapa kuesioner yang sering dipakai untuk tingkat stres pada mahasiswa antara lain:

1. Kessler Psychological Distress Scale

Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden, skala pengukuran menggunakan skala ordinal, dengan skor dibawah 20 tidak mengalami stres, skor 20-24 stres ringan, 25-29 stres sedang, dan 30 keatas stres berat.

2. Perceived Stress Scale

Kuesioner ini dibuat oleh Sheldo Cohe, mampu mengukur persepsi global dari stres yang memberikan berbagai fungsi penting. Perceived Stress Scale dapat memberikan informasi mengenai kondisi penyebab stres yang dapat mempengaruhi kondisi fisik atau patologi dan dapat menilai tingkat stres.

Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan, 6 pertanyaan negatif dan 4 pertanyaan positif. Setiap pertanyaan diberikan skor 0-4. Total skor 13

⁸ *Ibid.* hlm. 48

menunjukkan nilai rata-rata dalam batas norma, skor 20 atau lebih menunjukkan stres yang berat. Apabila hal tersebut terjadi di anjurkan untuk olahraga tiga kali seminggu.

3. Depression Anxiety Stres Scale (DASS)

Depression Anxiety Stres Scale (DASS), merupakan kuesioner untuk menilai depresi, rasa cemas, dan stres. Kuesioner ini bukan sebagai alat bantu diagnosis namun sebagai alat untuk menentukan tingkat keparahan kondisi stres. Depression Anxiety Stres Scale (DASS) memiliki dua versi yaitu DASS-42 dan DASS-21 (merupakan versi pendek dari DASS-42). Setiap pertanyaan diberikan skor 0 hingga 3, kemudian dijumlahkan dan dilakukan interpretasi normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.⁹

Kategori	Depresi	Rasa Cemas	Stres
Normal	0-9	0-7	0-14
Ringan	10-13	8-9	15-18
Sedang	14-20	10-14	19-25
Berat	21-27	15-19	26-33
Sangat berat	28+	20+	34+

⁹ Elis Indira, *Nasional Symposium dan Workshop*, Stres Questionnaire: stres Investigation From Dermatologist Perspective, Bali, 2016, hlm. 140-141

F. Upaya Meningkatkan Kekebalan Terhadap Stres

Pada saat seseorang sedang dalam situasi yang membuat tidak nyaman, jangan lekas emosi yang dapat memicu stres. Coba untu lebih tenang agar lebih jernih saat perpikir dan mengambil keputusan. Dalam Al-quran surah Al-Baqarah ayat 286 Alah SWT berfirman. Berikut cara mengatasi stres secara umum:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^{٢٨٦} لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ^{٢٨٧} رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ
تَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا^{٢٨٨} رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا^{٢٨٩} رَبَّنَا
وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^{٢٩٠} وَاعْفُ عَنَّا^{٢٩١} وَارْحَمْنَا^{٢٩٢} أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا
عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ^{٢٩٣}

Artinya : “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Dia mendapat (pahala) dari (kebajikan) yang dikerjakannya dan dia mendapat (siksa) dari (kejahatan) yang diperbuatnya. (Mereka berdoa), “Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami melakukan kesalahan. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebani kami dengan beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tidak sanggup kami memikulnya. Maafkanlah kami, ampunilah kami, dan rahmatilah kami. Engkaulah pelindung kami, maka tolonglah kami menghadapi orang-orang kafir”.

1. Makanan

Makanan dan minuman hendaknya yang baik dan halal serta tidak berlebihan. Jadwal makan hendaknya teratur pada saat pagi, siang, dan malam diusahakan tidak terlambat. Jumlah kalori makanan dan minuman hendaknya sedang-sedang dan tidak berlebihan, agar tidak mengalami kegemukan dan tidak juga kekurangan sehingga tidak terjadi kekurusan.

2. Tidur

Tidur merupakan obat alami yang dapat memulihkan segala kelelahan fisik mental. Tidur merupakan kebutuhan bagi tubuh, maka dari itu jadwal tidur harus teratur. Lamanya tidur antara 7-8 jam yaitu tidur jam 21.00 dan bangun tidur jam 05.00 keesokan harinya. Apabila tidur hingga 3-4 jam maka kekebalan akan menurun dan mudah mengalami stres. Tidur dengan nyenyak tanpa gangguan mimpi-mimpi yang menegangkan dan menyheramkan adalah tidur yang sehat, keesokan harinya tubuh akan merasa segar-bugar.

3. Olahraga

Untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik maupun mental, olahraga adalah salah satu caranya. Olahraga tidak perlu yang mahal-mahal, bahkan tanpa biaya setiap orang dapat melakukannya.

Olahraga dapat dilakukan seperti jalan santai, lari, ataupun senam, setidaknya dua kali seminggu.¹⁰

4. Pergaulan

Manusia adalah makhluk sosial , seseorang tidak dapat hidup sendiri. Untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan tubuh terhadap stres, maka orang hendaknya bergaul dan banyak relasi. Dari sekian banyak kenalan dan kenalan, tentu ada yang lebih akrab dan dapat bertukar pikiran dengan hal yang bersifat pribadi. Apabila seseorang tersebut tidak menemukannya, maka jangan segan-segan berkonsultasi dengan yang ahli seperti dokter atau psikiater.

5. Waktu

Pengaturan waktu dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah, sekolah/kampus, di tempat kerja dan dalam pergaulan sosial menjadi amat penting untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan fisik maupun mental. Jangan biarkan waktu berlalu begitu saja tanpa produktifitas, dalam mengerjakan sesuatu pekerjaan hendaknya jangan ditunda-tunda sampai bertumpuk dan terdesak.

6. Agama

Manusia adalah makhluk fitrah dan karenanya memerlukan pemenuhan secara spiritual. Berbagai penelitian membuktikan bahwa

¹⁰ Dadang Hawari, *Stres, Cemas, dan Depresi*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001), hlm. 116-118.

tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan imunitas atau kekebalan fisik maupun mental. Ketika seseorang sabar dan ikhlas merek akan mudah mengambil keputusan dalam menghadapi stres yang ada. Pada Al-quran surah Al-Baqarah ayat 153 Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya: “wahai orang-orang yang beriman, mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh Allah beserta orang-orang yang sabar”.¹¹

Setelah menjelaskan perintah bersyukur, Allah Ta’ala pun menjelaskan makna sabar dan bimbingan untuk memohon pertolongan melalui sabar dan shalat.

Sesungguhnya seorang hamba adakalanya mendapat nikmat kemudian mensyukurinya atau ditimpa bencana tetapi sabar dalam menghadapinya. Dalam sebuah hadits yang dijelaskan dalam kitab *Musnad al-Imam Ahmad*, Rasulullah SAW bersabda, “Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin itu, tidaklah menetapkan sesuatu melainkan hal itu baik baginya. Jika mendapatkan kebahagiaan, ia bersyukur, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya dan jika mendapatkan kesusahan, ia bersabar, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya.”

Allah Ta’ala juga menjelaskan bahwa sebaik-baik alat bantu dalam menghadapi berbagai musibah adalah kesabaran dan shalat, sebagaimana telah diuraikan dalam firman Allah Ta’ala sebelumnya: “Dan mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat, dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk.” (QS. Al-Baqarah: 45)

Kesabaran itu ada dua macam. *Pertama*, sabar ketika meninggalkan berbagai hal yang diharamkan dan perbuatan dosa. *Kedua*, sabar ketika melakukan ketaatan dan mendekatkan diri kepada Allah Ta’ala. Sabar jenis kedua pahalanya lebih besar, karena inilah yang dimaksud.

¹¹ Tim Al-Qosbah, Al-Quan Hafalan Terjemah Perkata Translite Latin, Al-Baqarah/2:153, (Jakarta: Al-qur’an Al-Qosbah,2020), hlm. 24

Adapula jenis kesabaran *ketiga*, yaitu kesabaran dalam menerima dan menghadapi berbagai macam ujian dan cobaan. Hal ini pun wajib, seperti memohon ampunan dari berbagai perbuatan aib. Sebagaimana dikatakan oleh ‘Abdurrahman bin Zaid bin Aslam, “Kesabaran terdapat dalam dua pintu: (pertama) sabar dalam menjalankan hal-hal yang di cintai Allah Ta’ala walaupun terasa berat bagi jiwa dan raga, dan (kedua) sabar dalam menjauhi hal-hal yang dibenci oleh Allah Ta’ala walaupun sangat diinginkan hawa nafsu. Jika seseorang telah melakukan hal itu, maka ia benar-benar termasuk orang-orang sabar yang insya Allah akan memperoleh keselamatan.”¹²

7. Rekreasi

Guna membebaskan diri dari kejenuhan pekerjaan atau kehidupan yang monoton, maka meluangkan waktu untuk rekreasi atau mencari hiburan. Rekreasi bersama keluarga atau teman merupakan sarana komunikasi untuk menjalin dan mempererat tali silaturahmi.

8. Sosial Ekonomi

Seseorang hendaknya mengatur keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran belanja, jangan sampai terjadi seperti pribahasa “lebih besar pasak daripada tiang”. Penggunaan uang sebaiknya bersifat produktif dan pengeluaran yang konsumtif sifatnya perlu dikendalikan dan dibatasi. Kita dapat menanamkan pada diri “belilah yang diperlukan, bukan yang diinginkan”.

9. Kasih Sayang

Salah satu kebutuhan dasar manusia selain sandang, pangan dan papan, adalah kebutuhan psikologik yaitu mencintai dan dicintai dengan

¹² *Ibid.*, 513-514

penuh rasa kasih sayang. Adanya kasih sayang masing masing mempunyai rasa aman dan terlindungi. Penelitian di Amerika menyatakan bahwa 80% para eksekutif menderita stres karena faktor kehidupan keluarga yang tidak harmonis.¹³

Pencegahan stres juga dapat kita lakukan melalui Bimbingan Konseling Islam berupa:

a. Mengerjakan Shalat

Shalat 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'. Shalat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau, gundah dan cemas yang bersemayam dalam diri manusia. Dengan mengerjakan shalat secara khusuk, 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.

b. Memperbanyak 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

¹³ *Ibid*, hlm. 123-128

ampun kepada Allah), hauqalah (membaca lahaula wala quwwata illa billah), sholawat, dan lain-lain. Dengan berdzikir batin seseorang akan memiliki kekuatan dan ketenangan dalam segala rintangan hidup, dan tidak akan terdampar keluar dari ketentuan Allah.

c. Do'a

Do'a adalah permohonan kepada Tuhan. 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:

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) Doa tersebut dibaca secara berulang-ulang dua atau tiga kali, untuk menunjukkan bahwa itu sangat dibutuhkannya. Selain itu,

dianjurkan juga untuk mengangkat kedua belah tangannya dan ditutupi dengan menyapukan kedua belah telapak tangannya di akhir doa.

- 4) 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.
- 5) Mengawali dan mengakhiri doa dengan puji-pujian kepada Allah, dan shalawat atas Nabi.
- 6) 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 dijauhkandari kekufuran, kemurkaan, kepapaan, kesesatan, musibah, dan laknatNya.

d. Membaca al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kitab petunjuk bagi manusia, penjelas atas petunjuk tersebut dan sebagai pembeda, sebagai obat dan rahmat serta menjadi mauidzah. Al-Qur'an memiliki peran yang strategis dan

fungsional bagi kehidupan manusia. Al-Qur'an memberikan kebebasan kepada manusia untuk menjalankan fungsinya sebagai hamba Allah dan Khalifatullah di muka bumi. Ketika manusia mengalami kesulitan dalam menjalankan fungsinya, maka al-Qur'an dapat dijadikan pilihan manusia untuk mengatasi kesulitan tersebut. Banyak hal yang mungkin dalam hidup sehari-hari kita belum menemukan gagasan atau ide-ide yang dapat memperbaiki hidup, maka al-Qur'an dapat dijadikan sebagai sumber inspirasi kita dalam mengembangkan kehidupan.¹⁴

G. Mahasiswa

Pada Kamus Besar Bahasa Indonesia mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi.¹⁵ Mahasiswa memiliki tiga tanggung jawab yang pertama adalah pendidikan, dalam proses pendidikan diharapkan mahasiswa akan menjadi bibit-bibit mahasiswa yang unggul. Kemudian yang kedua penelitian, mahasiswa diuntut untuk menemukan solusi dalam suatu permasalahan, sehingga menciptakan solusi baru dalam menyelesaikan permasalahan yang ditemukan di masyarakat. Tanggung jawab mahasiswa yang terakhir adalah pengabdian kepada masyarakat, beberapa mahasiswa belum sadar tugas utama seorang mahasiswa adalah mengabdikan kepada masyarakat, keberadaan mahasiswa ditengah-tengah

¹⁴ Maslina Daulay, *Al-Irsyad*, Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres, ISSN 2714-7517, Vol. 3 No. 2 Tahun 2021, hlm. 291-294

¹⁵ Muhammad Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Modern*, (Jakarta: Pustaka Amani, 2006), hlm. 234

masyarakat diharapkan menjadi *agent of change at local district*, atau menjadi pioner untuk perubahan di daerahnya.¹⁶

H. Skripsi

Pengertian skripsi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya.¹⁷ Pengertian lain dari skripsi adalah tulisan ilmiah yang mengungkapkan pendapat penulis berdasarkan pendapat-pendapat orang lain dari hasil sebuah penelitian lapangan atau perpustakaan yang dilakukan seseorang mahasiswa untuk mendapat gelar akademik Sarjana Strata Satu (S1).¹⁸

Panduan menulis skripsi sama halnya dengan panduan penulisan skripsi pada umumnya, namun beberapa kampus menetapkan sendiri peraturan penulisan skripsi di kampus masing-masing. Misalnya saja pada kampus Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, perbedaan penulisan skripsi salah satunya dalam penulisan pengutipan referensi, Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan menggunakan *foot note*.

I. Fenomena Stres di Kalangan Mahasiswa

Menjadi seorang mahasiswa merupakan suatu yang dapat dikatakan mudah ataupun sulit. Dikatakan seperti itu karena banyaknya hambatan yang dialami.

Beberapa penyebabnya adalah tekanan dari diri sendiri dan perkuliahan. Apabila

¹⁶ Bukman Lian, Tanggung Jawab Tridharma Perguruan Tinggi Menjawab Kebutuhan Masyarakat, *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*, 03 MEI 2019, hlm. 102-103

¹⁷ "Skripsi". KBBi Daring, 2016, WEB. 8 November 2021, pukul 15.34 WIB

¹⁸ Tim Penyusun, *Buku Panduan Menulis Kripsi, Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan*, Tahun 2014

tekanan tersebut bertemu kemudian tidak ada titik terangnya, bahaya stres dapat terjadi. Berikut ciri-ciri mahasiswa yang sudah menunjukkan gejala stres:¹⁹

1. Mulai apatis terhadap lingkungan sekitar, stres dapat terjadi diakibatkan seseorang terus memikirkan sesuatu hal dan terfokus pada hal itu saja. Pada situasi ini menimbulkan apatis atau tidak memperdulikan lingkungan sekitar.
2. Orang disekelilingnya hanya dianggap sebagai figuran, orang yang emosionalnya tidak terkendali dan apatis mereka diumpamakan sebagai robot yang bergerak, dan tidak menganggap orang sekelilingnya.
3. Perhitungan, manusia merupakan makhluk ciptaan Tuhan. manusia memiliki sifat pengasih, suka memberi kepada yang membutuhkan. Tidak demikian kepada orang yang sedang mengalami stres. Orang yang mengalami stres merupakan orang yang jauh dari Tuhan karena pikiran hanya fokus kepada kebutuhannya sendiri. Maka dari itu orang yang stres cenderung pelit, perhitungan, dan komersil.
4. Tidak tetap pendirian, mahasiswa yang stres memiliki salah satu ciri yaitu tidak tetap pendirian, mahasiswa yang stres cenderung tidak dapat memutuskan pilihan.
5. Cenderung penyendiri, orang yang sedang mengalami stres menganggap keberadaan manusia membuat pusing, karena itu mahasiswa yang mengalami stres akan cenderung menyendiri.

¹⁹ Danila Amani, *Fenomena Stres di Kalangan Mahasiswa*, (Yogyakarta: Among Karta ,2019), hlm. 7-10

6. Tega menjelek-jelekan orang untuk mendapatkan posisi, mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan permasalahannya dan tidak dapat berpikir dengan jernih bagaimana menyelesaikan permasalahannya dengan baik, ia akan menghalalkan segala cara, termasuk menjatuhkan pesaing agar mendapatkan kemenangan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

- a. Lokasi penelitian berada di Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, peneliti memilih lokasi tersebut karena peneliti merupakan mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, belum adanya penelitian mengenai Analisis Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyelesaian Skripsi Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan, kemudian dilihat juga dari keterbatasan waktu, dana dan kemampuan peneliti.

- b. Waktu Penelitian

Waktu penelitian mulai dari September 2021 sampai dengan Februari 2022.

Waktu yang digunakan untuk melakukan kegiatan-kegiatan meliputi: penelitian pendahuluan, pembuatan proposal penelitian, pengurusan perijinan penelitian, pengumpulan data, analisis data dan penulisan hasil penelitian.

B. Jenis Penelitian

Pendekatan yang dipakai dalam penelitian ini adalah penelitian *Mix Method* (penelitian gabungan). Penelitian *Mix Method* (penelitian gabungan) adalah penelitian yang menggabungkan dua bentuk pendekatan dalam penelitian, yaitu

Kualitatif dan Kuantitatif. Menurut Sugiyono *Mix Method* (penelitian gabungan) adalah metode penelitian dengan mengkombinasikan antara dua model metode penelitian sekaligus yaitu kualitatif dan kuantitatif dalam satu penelitian, sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif valid, reliable, dan objektif

Pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif peneliti menggunakan pendekatan deskriptif. Penelitian deskriptif merupakan jenis penelitian yang dimaksudkan untuk menggambarkan, atau melukiskan keadaan subjek atau objek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak sebagaimana adanya.

Pada penelitian ini menggunakan jenis metode *Explanatory Design*. *Explanatory Design* merupakan desain penelitian yang dimulai dengan pengumpulan dan analisis data. Fase pertama ini diikuti dengan bagian pengumpulan data analisis data kuantitatif. Fase kedua penelitian kualitatif dirancang mengikuti hubungan atau hasil kuantitatif pada fase pertama. Pada desain ini menggunakan model *Follow-up Explanation Model* (menekankan Kuantitatif). Tahapan model ini diawali dengan pengumpulan data kuantitatif, kemudian data tersebut dianalisis secara kuantitatif, dan hasilnya bersifat kuantitatif. Dari hasil tersebut diidentifikasi hasilnya untuk ditindaklanjuti (*follow up*). Bentuk *follow up* tersebut dilakukan dengan cara mengumpulkan data secara kualitatif, dianalisis secara kualitatif pula, dan hasilnya bersifat kualitatif. Pada

metode ini menjelaskan bahwa interpretasi hasil kuantitatif sebagai data utama, dianalisis sehingga menghasilkan kesimpulan secara kualitatif.²⁰

Tujuan penelitian deskriptif ini adalah membuat gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta-fakta, sifat-sifat serta hubungan antara fenomena yang diselidiki.²¹ Berdasarkan pendapat tersebut, penelitian yang dilaksanakan tidak hanya terbatas kepada pengumpulan data dan informasi, tetapi dilanjutkan dengan pengolahan dan analisis untuk mengetahui tentang bagaimana respon stres, faktor-faktor stres dan gejala-gejala stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir.

C. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Dalam penelitian ini populasi yang diteliti sebanyak 21 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan yang masih aktif.

Pada penelitian kuantitatif sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik sampling merupakan bagian dari metodologi statistik yang berkaitan dengan cara-cara pengambilan sampel. Apabila jumlah responden kurang dari 100, sampel diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.²²

²⁰ Samsu, *Metode Penelitian (teori dan aplikasi penelitian kualitatif, kuantitatif, mix methods, serta research & development)*, (Pusaka: Jambi, 2017), hlm. 166-167

²¹ Opcit., Iskandar, hlm. 12

²² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*, (Bandung: Alfabet: 2020), hlm. 126-127

D. Instrumen Pengumpulan Data

Untuk memperoleh data sebagai bahan dalam penelitian digunakan metode sebagai berikut:

a. Data Primer

Data primer adalah sumber data yang langsung memberikan data kepada pengumpul data. Data pada penelitian ini di ambil sendiri secara langsung oleh peneliti berupa data-data dan keluhan serta gangguan kesehatan di lokasi tempat penelitian dengan menggunakan kuesioner dan data-data lainnya yang dapat digunakan sebagai sumber data primer pada penelitian ini. Data primer pada penelitian ini adalah 21 mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan angkatan 2016.

b. Data Sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh dari sumber berupa internet dan catatan-catatan kejadian ataupun keluhan pada mahasiswa serta data-data lainnya yang dapat memperkuat keakuratan penelitian ini Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.²³ Data sekunder pada penelitian ini adalah dua orang Dosen Pembimbing dan Kasubbag Akademik Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

²³ *Ibid.*, hlm. 67-68

E. Teknik Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data ialah peringkat penting untuk menjamin kejayaan atau kegagalan suatu penelitian. Pada penelitian ini menggunakan pengumpulan data kuantitatif dan kualitatif sebagai berikut:

1. Instrumen pengumpulan data kuantitatif pada penelitian ini menggunakan angket (*questionnaire*). Angket merupakan teknik pengumpulan data melalui formulir-formulir yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang diajukan secara tertulis kepada seseorang atau sekumpulan orang untuk mendapatkan jawaban atau tanggapan dan informasi yang diperoleh oleh peneliti.²⁴ Angket yang digunakan pada penelitian ini menggunakan Kessler Psychological Distress Scale. Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden

2. Instrument pengumpulan data kualitatif pada penelitian ini adalah:

- a. Wawancara

Wawancara adalah alat pengumpulan informasi dengan cara mengajukan sejumlah pertanyaan secara lisan.²⁵ Wawancara merupakan percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan dilakukan oleh dua pihak yaitu pewawancara yang mengajukan pernyataan yang diajukan. Bentuk wawancara ada dua yaitu:

²⁴ *Ibid.*, hlm. 199

²⁵ Nurul Zuriah, *Metode Penelitian Sosial dan Peneitian*, (Jakarta: Media Garis, 2007), hlm. 179.

- b. Wawancara terstruktur, ialah wawancara menggunakan format yang baku. Wawancara yang memperhatikan unsur 5W+1H tanpa berkembang menjadi pokok-pokok pertanyaan yang lain. Proses ini biasa memakan waktu yang relative singkat lantaran dibahas sesuai dengan topik penelitian yang dibuat.
- c. Wawancara tidak terstruktur, wawancara yang dilakukan tidak berdasarkan pokok-pokok pertanyaan dan langsung diberikan secara spontan, tidak menggunakan format dan ukuran yang baku.²⁶

Wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur yaitu wawancara yang dilakukan tidak berdasarkan pokok-pokok pertanyaan dan langsung diberikan secara spontan, tidak menggunakan format dan ukuran yang baku.

Langkah-langkah yang dilakukan dalam wawancara antara lain:

- 1) Membuat daftar pertanyaan wawancara.
- 2) Mendatangi orang yang mau diwawancarai.
- 3) Memberikan pertanyaan kepada orang yang mau diwawancarai.
- 4) Membuat kesimpulan apa yang telah dijawab oleh responden.

²⁶ Burhan Bungin, Ed. Sanafiah, *Pengumpulan dan Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 67

3. Observasi dan Dokumentasi

Observasi merupakan teknik pengumpulan data yang mengharuskan peneliti turun lapangan mengamati hal-hal yang berkaitan dengan ruang, tempat, pelaku, kegiatan, waktu, peristiwa, tujuan, dan perasaan.²⁷ Proses pelaksanaan observasi ini berupa pengamatan dan pendengaran. Setiap observasi dibuat catatan lapangan atas setiap peristiwa yang terjadi. Tujuannya agar setiap informasi data yang diperoleh tidak lupa atau terlewatkan, karena peneliti juga manusia yang tidak sempurna ingatannya dalam proses penelitian dan untuk membatasi ingatan maka perlu dilakukan pembuatan catatan sebagai berikut:

- a) Membuat daftar kegiatan yang akan diobservasi.
- b) Mengobservasi secara langsung lokasi penelitian.
- c) Mengobservasi mahasiswa tingkat akhir dalam penyelesaian skripsi.

Dokumentasi adalah catatan secara tertulis tentang tindakan, pengalaman dan kepercayaan yang peneliti dapatkan di lapangan. Dokumentasi dan foto-foto yang dimaksud oleh peneliti dalam penelitian ini adalah catatan-catatan serta foto-foto kejadian yang berhubungan dengan penelitian Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Penyelesaian Skripsi Di Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan.

²⁷ Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Cipta Pustaka Media, 2016), hlm. 143.

F. Teknik Pengolahan Data

Setelah data terkumpul peneliti mengadakan analisis data dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Editing data yaitu menyusun reduksi data yang diperoleh dari hasil wawancara, pengamatan yang sudah dituliskan dalam catatan lapangan, dokumen, laporan dan sebagainya.
- b. Mengadakan reduksi data dengan cara membuat atau memeriksa kelengkapan data yang diperoleh.
- c. Data-data dikelompokkan sesuai dengan yang dibutuhkan.
- d. Kemudian mengadakan pemeriksaan kembali terhadap data-data yang didapatkan dilapangan, apakah sudah layak untuk disajikan menjadi tulisan.
- e. Menafsirkan data dan penarikan kesimpulan.

Setelah semua langkah di atas dilaksanakan, maka data yang terkumpul baik secara primer maupun sekunder dideskripsikan secara sistematis sesuai dengan sistem yang dirumuskan sehingga masalah yang dibahas dapat dipahami menjadi konsep yang utuh.²⁸

G. Teknik Keabsahan Data

Penelitian kualitatif diperlukan keabsahan data untuk mempertanggung jawabkan hasil penelitian atau derajat kepercayaan terhadap data dari berbagai

²⁸ *Op.Cit*, Sugiyono

segi. Adapun teknik keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini dilakukan dengan:

- a. Membandingkan dengan hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.
- b. Membandingkan dengan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dilakukan secara pribadi.
- c. Membandingkan dengan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
- d. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.²⁹

H. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ini menggunakan Kessler Psychological Distress Scale. Kuesioner ini terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden. Skor 1 untuk jawaban dimana responden tidak mengalami stres, skor 2 untuk jawaban responden jarang mengalami stres, skor 3 untuk jawaban responden kadangkadang mengalami stres, skor 4 untuk jawaban responden sering mengalami stres, dan skor 5 untuk jawaban responden mengalami stres dalam 30 hari terakhir.

skala pengukuran menggunakan skala ordinal. Tingkat stres dikategorikan sebagai berikut:

- a. Skor dibawah 20 tidak mengalami stres
- b. Skor 20-24 stres ringan

²⁹ Suharsimi Arikunto, *Proses Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2006), hlm. 190.

- c. Skor 25-29 stres sedang
- d. Skor 30 keatas stres berat.

I. Teknik Analisis Data

a. Teknik Analisis Data Kuantitatif

Kata analysis berasal dari bahasa Greek (Yunani), terdiri dari kata “ana” dan “lysis”. Ana Artinya atas (above), lysis artinya memecahkan atau menghancurkan. Agar data bisa di analisisn maka data tersebut harus dipecahkan terlebih dahulu menjadi bagian-bagian kecil, kemudian menggabungkannya bersama untuk memperoleh pemahaman yang baru.

Dalam pengolahan data, peneliti menempuh cara sebagai berikut:

1) Editing/verifikasi

Setelah angket diisi oleh responden dan dikembalikan kepada penulisan, penulisan segera meneliti kelengkapan dalam mengisi angket bila ada jawaban yang tidak dijawab, peneliti menghubungkan responden yang bersangkutan untuk disempurnakan jawabannya agar angket tersebut sah.

2) Tabulation

Langkah kedua adalah pengolahan data dengan memindahkan jawaban yang terdapat dalam angket ke dalam tabulasi atau table. Kemudian setelah data diolah sehingga hasil angket dinyatakan sah, maka selanjutnya melakukan analisis data dengan teknik deskriptif dengan presentase.

3) Analiting

Langkah ini adalah menganalisis data yang telah diolah secara verbal sehingga hasil penelitian mudah dipahami.

4) Concloding

Langkah ini adalah memberikan kesimpulan dari hasil analisis dan interpretasi data.³⁰

b. Teknik Analisis Data kualitatif

Pada tahapan analisis data kualitatif peneliti menggunakan analisis data sebagai berikut:

1. Reduksi data, mereduksi data merupakan merangkum, memilih hal-hal yang pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, dicari tema dan polanya dan membuang yang tidak perlu.
2. Penyajian data, merupakan sekumpulan informasi tersusun yang memberikan kemungkinan adanya penarikan kesimpulan.
3. Kesimpulan atau verifikasi, pada tahapan ini peneliti mengutarakan kesimpulandari data-data yang telah diperoleh.³¹

³⁰ Sandu Siyoto dan Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Literasi Media Publishing: Yogyakarta, 2015) hlm. 119-120

³¹ *Ibid*, hlm. 123-124

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Temuan Umum

1. Gambaran Umum Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan

Institu Agama Islam Negeri Padangsidimpuan, berada di Jalan Tengku Rizal Nurdin, KM. 4,5 Sihitang Kecamatan Padangsidimpuan Tenggara Kota Padangsidimpuan. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK) berasal dari Jurusan Dakwah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Padangsidimpuan yang berdiri pada tahun 1997, yakni bersamaan dengan pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Padangsidimpuan. Adapun Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Padangsidimpuan itu sendiri adalah pengembangan dan atau beralih status dari Fakultas Tarbiyah IAIN Sumatera Utara di Padangsidimpuan. Peralihan status dan sekaligus penetapan berdirinya Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Padangsidimpuan berdasarkan kepada Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 1997 tentang Pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Padangsidimpuan tanggal 21 Maret 1997, dan Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 333 Tahun 1997 tentang Pendirian Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Padangsidimpuan. Pada saat

itu jurusan Dakwah hanya mengasuh Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI).

Setelah berjalan lebih kurang 16 tahun, relative banyak kemajuan yang telah dicapai Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Padangsidimpuan, baik jumlah dosen, mahasiswa, maupun sarana dan prasarana. Sehubungan dengan itu Dr. Ibrahim Siregar, MCL (ketua STAIN 2010-2014) bersama seluruh sivitas akademik STAIN Padangsidimpuan memperjuangkan untuk beralih status menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Padangsidimpuan. Dengan upaya yang sungguh-sungguh, maka tahun 2013 terbit Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 52 Tahun 2013 tentang Perubahan Status Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Padangsidimpuan menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Padangsidimpuan. Peraturan tersebut ditandatangani oleh Presiden Susilo Bambang Yudhoyono pada tanggal 30 Juli 2013. Perpres ini diundangkan di Jakarta pada tanggal 6 Agustus 2013 oleh Menteri Hukum dan HAM RI, Amir Syamsudin pada Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2013 Nomor 122. Seiring dengan itu terbit peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 93 Tahun 2013 tentang Organisasi dan Tata Kerja Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Padangsidimpuan. Peraturan menteri Agama Republik Indonesia ini selanjutnya diundangkan di Jakarta pada tanggal 12 Desember 2013 oleh Menteri Hukum dan HAM RI Tahun 2013 Nomor 1459.

Melalui peningkatan status ini, IAIN Padangsidimpuan memiliki 4 Fakultas, yaitu Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK), Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum (FASIH), Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI), serta Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi (FDIK). Dengan hal ini, berarti keberadaan IAIN Padangsidimpuan sebagai satu-satunya perguruan tinggi negeri di luar kota Medan semakin berkembang dan meningkat dalam mencerdaskan generasi muda dan masyarakat.

Seiring dengan peningkatan STAIN Padangsidimpuan menjadi IAIN Padangsidimpuan, dan perubahan Jurusan Dakwah menjadi Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, maka program studi pada fakultas ini harus ditambah. Untuk itu, mulai tahun 2014 dibuka program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI). Pada tahun 2015 dibuka dua program studi yaitu Manajemen Dakwah (MD) dan Pengembangan Masyarakat Islam (PMI).³²

2. Letak Geografis Fakultas Dakwah dan Ilmu komunikasi

Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi merupakan salah satu Fakultas dari empat Fakultas di Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan. Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi terletak di Kampus utama Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan Tenggara Kota Padangsidimpuan Provinsi Sumatera Utara. Secara geografis Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi bersebelahan dengan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam dan

³² Website Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan

Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (lama), berhadapan dengan Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (baru) dan asrama putra Ma'had Al-Jamiah, di belakang Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi terdapat perpustakaan Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan.³³

3. Visi, Misi, dan Tujuan FDIK

a. Visi

Unggul dalam pengembangan Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi berbasis ICT dan kearifan lokal di Indonesia pada tahun 2024 untuk menghasilkan lulusan yang berwawasan keilmuan, keislaman, dan ke Indonesiaan.

b. Misi

- 1) Melaksanakan pendidikan dan pengajaran Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi yang unggul dan Integratif-interkoneksi Berbasis ICT dan Kearifan Lokal.
- 2) Mengembangkan penelitian di bidang Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi Berbasis Nilai-Nilai Historis dan Budaya Lokal.
- 3) Melakukan pengabdian kepada masyarakat dalam Bidang Dakwah Islam.
- 4) Mengembangkan kerja sama dengan berbagai pihak terkait dalam rangka optimalisasi pengembangan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

³³ Hasil Observasi Peneliti di FDIK IAIN Padangsidempuan, Senin 10 Januari 2022 Pukul 10.47 WIB

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

c. Tujuan

- 1) Keilmuan dan publik ilmiah.
 - a) Bidang dakwah dan komunikasi.
 - b) Menghasilkan penelitian dan publikasi yang berkualitas dan aplikatif dalam bidang Ilmu Dakwah Dan Ilmu Komunikasi.
- 2) Jaringan kerjasama
 - a) Dapat membuka jaringan kerja sama.
 - b) Menghasilkan jaringan kerjasama dengan berbagai pihak dalam rangka optimalisasi pengamalan Tri Darma Perguruan Tinggi.
- 3) Pengabdian masyarakat

Menghasilkan pengabdian pada masyarakat dalam pengembangan Dakwah Islam serta pengembangan masyarakat melalui desa dakwah.
- 4) Lulusan berkualitas

Menghasilkan lulusan yang memiliki akhlak al-karimah, kreatif dan memiliki *life skill* serta mampu berperan aktif dalam kegiatan dakwah dan pengabdian kepada masyarakat.

5) Pusat keunggulan

Menjadi pusat keunggulan dalam pengkajian Ilmu Dakwah dan Ilmu Komunikasi berbasis ICT dan kearifan lokal dengan pendekatan integrative dan interkonektif.

6) Tata kelola yang baik

Menata administrasi dan budaya kerja yang kondusif menjadi Fakultas dengan tata kelola yang baik (*good faculty governamance*) dan budaya yang baik yang efektif dan efisien, transparan dan akuntabel.³⁴

4. Data Mahasiswa Aktif Angkatan 2016 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan. Data diperoleh dari akademik Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

Tabel 1. Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam

No	Nama Mahasiswa	Nim	Jenis Kelamin
1.	Nurul Hamida Nst	1630200006	Perempuan
2.	Riyadoh Lubis	1630200053	Perempuan
3.	Lestari M. Pohan	1630200046	Perempuan
4.	Miuhammad Iskandar Muda	1630200020	Laki-Laki
5.	Putri Rayustika	1630200016	Perempuan

³⁴ Ibid, Website FDIK

6.	Syahlia Nur Rangkuti	1630200049	Perempuan
7.	Fitriani Siregar	1630200051	Perempuan
8.	Inra Alsyurahman	1630200044	Laki-laki
9.	Alfan Surya	1630200039	Laki-laki
10.	Maisaroh	1630200035	Perempuan
11.	Nova Artha Nikma Hasibuan	1630200033	Perempuan
12.	Sinar Hajjah Indah Lestari Harahap	1630200010	Perempuan
13.	Adelina	1630200019	Perempuan
14.	Agus Dermawan	1630200012	Laki-laki

Tabel 2. Mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam

No	Nama Mahasiswa	Nim	Jenis Kelamin
1	Renni yati	1630100020	Perempuan
2	Nurul Hayati	1630100010	Perempuan
3	Irwan Syahputra	1630100011	Laki-laki
4	Irham Ritonga	1630100005	Laki-laki
5	Ratna Ariani Siregar	1630100013	Perempuan
6	Wahyuni Dalimunthe	1630100016	Perempuan

Tabel 2. Mahasiswa Program Studi Manajemen Dakwah

No	Nama Mahasiswa	Nim	Jenis Kelamin
1	Riski hidayat habibie	1630400003	Laki-Laki

Sumber data: Data daftar mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi IAIN Padangsidempuan Tahun 2021/2022.³⁵

B. Temuan Khusus

1. Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2016 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan

Penilaian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana tingkat stres mahasiswa angkatan 2016 dalam penyelesaian skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan.

a. Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016 yang sementara menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan. Adapun jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 21 mahasiswa.

³⁵ Siakad IAIN Padangsidempuan FDIK, Senin 10 Januari 2022 Pukul 10.47 WIB

Tabel 4

Deskripsi Karakteristik Responden Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2016

Karakteristik Responden		BKI		KPI		MD	
		n	%	n	%	n	%
Usia (Tahun)	23 Tahun	4	19,04%	-		-	
	24 Tahun	7	33,33%	2	9,52%	1	4,76%
	25 Tahun	3	14,28%	4	19,04%	-	
Total		100%					
Jenis Kelamin	Laki-laki	4	33,33%	4	19,04%	1	4,76%
	Perempun	10	47,61%	2	16,7%	-	
Total		100%					
Status Pekerjaan	Bekerja	3	14,28%	2	9,52%	1	4,76%
	Tidak Bekerja	11	52,38%	4	19,04%	-	
Total		100%					
Status Pernikahan	Sudah Menikah	1	4,76%	-		-	
	Belum Menikah	13	61,90%	6	28,57%	1	4,76%
Total		100%					

Berdasarkan table. 4 di atas, karakteristik mahasiswa angkatan 2016 berdasarkan usia pada program studi Bimbingan Konseling Islam, terdapat 4 (19,04%) mahasiswa yang berusia 23 tahun, 7 (33,33%) mahasiswa yang berusia 24 tahun, dan 3 (14,28%) mahasiswa yang berusia 25 tahun. Pada program studi Komunikasi Penyiaran Islam, terdapat 2 (9,52%) mahasiswa yang berusia 24 tahun, dan 4 (19,04%) mahasiswa yang berusia 25 tahun. Pada program studi manajemen dakwah terdapat 1 (4,76%) mahasiswa yang berusia 24 tahun, sehingga

persen dari kategori usia mahasiswa dari semua program studi yaitu 100%.

Karakteristik mahasiswa angkatan 2016 berdasarkan jenis kelamin. Pada program studi Bimbingan Konseling Islam terdapat 4 (19,04%) mahasiswa laki-laki, dan 10 (47,61%) mahasiswa perempuan. Pada program studi Komunikasi Penyiaran Islam terdapat 2 (9,52%) mahasiswa laki-laki, dan 4 (19,04%) mahasiswa perempuan. Pada program studi Manajemen Dakwah terdapat 1 (4,76%) mahasiswa laki-laki, sehingga persen dari kategori jenis kelamin mahasiswa dari semua program studi yaitu 100%.

Karakteristik mahasiswa angkatan 2016 berdasarkan status pekerjaan. Pada program studi Bimbingan Konseling Islam, terdapat 3 (14,28%) mahasiswa yang sudah bekerja, dan 11 (52,38%) mahasiswa yang belum bekerja. Pada program studi Komunikasi Penyiaran Islam terdapat 2 (9,52%) mahasiswa yang sudah bekerja dan 4 (19,04%) mahasiswa yang belum bekerja. Pada program studi Manajemen Dakwah terdapat 1 mahasiswa yang sudah bekerja, sehingga persen dari kategori status pekerjaan mahasiswa dari semua program studi yaitu 100%.

Karakteristik mahasiswa angkatan 2016 berdasarkan status pernikahan. Pada program studi Bimbingan Konseling Islam, terdapat 1

(4,76%) mahasiswa yang sudah menikah, dan 13 (61,90%) mahasiswa yang belum menikah. Pada program studi Komunikasi Penyiaran Islam terdapat 6 (28,57%) mahasiswa yang belum menikah. Pada program studi Manajemen Dakwah terdapat 1 (4,76%) orang mahasiswa yang belum menikah, sehingga persen dari kategori status pernikahan mahasiswa dari semua program studi yaitu 100%.

b. Analisis Tingkat Stres Mahasiswa

Stres akademik disebabkan oleh adanya *academic stresor* yang merupakan penyebab stres yang bermula dari banyaknya tugas, rendahnya nilai, stres menghadapi ujian, bibingan skripsi, target yang tidak tercapai dan lain sebagainya.³⁶ Berikut adalah analisis tingkat stres mahasiswa yang dilakukan oleh peneliti dengan menyebar angket kepada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan.

Tabel 5

Deskripsi tingkat stres Mahasiswa Tingkat akhir angkatan 2016 dalam penyelesaian skripsi.

Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Tingkatan Stres			
Tidak Stres	<20	3	14,28%
Stres Ringan	20-24	4	19,04%
Stres Sedang	25-29	6	28,57%
Stres Berat	>30	8	38,09%
Total			100%

³⁶ *Op.Cit.*, The Soedirman Journal of Nursing, hlm. 174

Pada table.5 di atas, berdasarkan hasil yang dilakukan oleh peneliti mengenai tingkat stres mahasiswa dalam penyelesaian skripsi, diperoleh hasil, 3 (14,28%) mahasiswa yang tidak mengalami stres dalam mengerjakan skripsi, terdapat 4 (19,04%) mahasiswa yang mengalami stres ringan dalam mengerjakan skripsi, terdapat 6 (28,57%) mahasiswa yang mengalami stres sedang dalam mengerjakan skripsi, dan terdapat 8 (38,09%) mahasiswa yang mengalami stres berat. Sehingga di peroleh persentasi keseluruhan dari tingkatan stres 100%.

Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016 yang paling banyak mengalami stres berat yaitu 8 (38,09%) dan stres sedang 6 (28,57%) saat mengerjakan skripsi.

c. Hubungan Usia dengan Tingkat Stres

Menurut harlock, Masa dewasa awal dimulai pada umur 18 tahun sampai kira-kira 40 tahun. Saat perubahan-perubahan fisik dan psikologis yang menyertai berkurangnya kemampuan reproduktif. Masa dewasa awal merupakan periode penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan yang baru dan harapan-harapan sosial baru. Dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergangungan kemasa mandiri baik dari ekonomi, kebebasan menentukan diri, dan pandangan masa depan lebih realistis.

Masa dewasa awal adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan dan masa reproduktif, yaitu suatu masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen dan masa ketergantungan, perubahan nilai-nilai, kreativitas dan penyesuaian diri pada ola hidup yang baru. Rentang usia ini berkisar antara 18 tahun hingga 25 tahun, masa ini ditandai oleh kegiatan bersifat eksperimen dan eksplorasi. Transisi dari masa remaja menuju masa dewasa diwarnai dengan perubahan yang berkesinambungan.³⁷

Setiap orang beresiko mengalami stres ketika menghadapi suatu kondisi yang di persepsikan sebagai suatu ancaman. Jika sudah terbiasa maka individu akan terbiasa dan menganggap stresor sebagai hal yang biasa. Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres. Karakteristik individu seperti umur, tingkat pendidikan, tipe kepribadian, masa kerja dan lokasi tempat tinggal merupakan beberapa faktor yang berhubungan dengan stres kerja. Menurut Anoraga, semakin tua seseorang maka orang tersebut semakin rentan terhadap stres, sedangkan menurut Gunarsa, seseorang akan rentan terhadap stres pada usia 21-40 tahun dan pada usia 40-60 tahun. Menurut Carl Gustav Jung membedakan tipe kepribadian seseorang menjadi dua jenis yaitu *ekstrovert* dan *introvert*. Orang berkepribadian *introvert* akan bereaksi lebih negative dan menderita

³⁷ Alifia Fernanda Putri, *SCHOULID*, Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya, ISSN (Electronic): 2548-3226, Vol. 3, No.2, hlm. 34-35

ketegangan syaraf yang lebih besar bila dibandingkan yang memiliki kepribadian *ekstrovert*.³⁸

Berikut adalah hasil analisis stres mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan berdasarkan usia.

Tabel 6

Deskripsi tingkat stres Mahasiswa Tingkat akhir angkatan 2016 berdasarkan usia

Usia (tahun)	Tingkat Stres Mahasiswa			
	Tidak n (%)	Ringan n (%)	Sedang n (%)	Berat n (%)
23 Tahun	2 (9,52%)	-	-	1 (4,76%)
24 Tahun	1 (4,76%)	4 (19,04%)	2 (9,52%)	6 (28,57)
25 Tahun	-	-	4 (19,04%)	1 (4,76%)
Total	21 (100%)			

Berdasarkan table 6 di atas, diperoleh hasil, pada usia mahasiswa 23 tahun terdapat 2 (9,52%) mahasiswa yang tidak mengalami stres, dan 1 (4,76%) mahasiswa yang mengalami stres berat. Pada usia mahasiswa 24 tahun terdapat 1 (4,76%) mahasiswa tidak mengalami stres, 4 (19,04%) mahasiswa stres ringan, 2 (9,52%) mahasiswa stres sedang, dan 6 (28,57)

³⁸ Faris Lazwar Irkhani, Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Penyelam Di Pt. X, *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, Vol. 4, No. 1, 2015, hlm. 55

mahasiswa stres berat. Pada usia 25 tahun terdapat 4 (19,04%) mahasiswa stres sedang dan 1 (4,76%) mahasiswa stres berat.

d. Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres

Pada penelitian Agolla dan Ongori pada tahun 2009, Walker pada tahun 2002, dan Goff. A. M. pada tahun 2011 yang menemukan bahwa tingkat stres pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Menurut Agolla dan Ongori hal itu terjadi karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami kondisi stres. Sedangkan laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi kepada ego, sehingga laki-laki lebih santai dalam menghadapi stresor yang berasal dari akademik.³⁹

Berikut adalah hasil analisis stres mahasiswa angkatan 2016 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan berdasarkan jenis kelamin.

³⁹ Ira dkk., *The Sudirman Journal of Nursing*, Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stes Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D II Keperawatan Cirebon POLTEKES KEMENKES Tasikmalaya, Vol. 9, No. 3, Thn. 2 014, hlm. 184-185

Tabel 7

Deskripsi tingkat stres Mahasiswa Tingkat akhir angkatan 2016 berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Tingkat Stres Mahasiswa			
	Tidak n (%)	Ringan n (%)	Sedang n (%)	Berat n (%)
Laki-Laki	2 (9,52%)	2 (9,52%)	1 (4,76%)	2 (9,52%)
Perempuan	1 (4,76%)	2 (9,52%)	5 (23,80%)	6 (23,80%)
Total	21 (100%)			

Berdasarkan table 7 di atas, tingkat stres berdasarkan jenis kelamin laki-laki yaitu terdapat 2 (9,52%) mahasiswa yang tidak mengalami stres, 2 (9,52%) mahasiswa yang mengalami stres ringan, 1 (4,76%) mahasiswa yang mengalami stres sedang, dan 2 (9,52%) mahasiswa yang mengalami stres berat. Berdasarkan jenis kelamin perempuan, terdapat 1 (4,76%) mahasiswa yang tidak mengalami stres, 2 (9,52%) mahasiswa yang mengalami stres ringan, 5 (23,80%) mahasiswa yang mengalami stres sedang, dan 5 (23,80%) mahasiswa yang mengalami stres berat.

Berdasarkan wawancara peneliti dengan mahasiswa I (laki-laki), mengatakan:

Saat mengerjakan skripsi, saya membawanya dengan santai-santai saja, tidak terlalu membuat skripsi mejadi beban. Kalau ada hal yang tidak dimengerti, bertanya kepada teman atau dosen pembimbingnya langsung.⁴⁰

Berdasarkan wawancara peneliti dengan mahasiswa II (laki-laki), mengatakan:

Stres yang dialami selama mengerjakan skripsi yaitu pada saat sedang mengerjakannya, sulit untuk memulai apa yang hendak dikerjakan, apabila merasa sulit mengerjakan, maka skripsi dihentikan pengerjaanya dan lebih memilih tidak mengerjakan dalam waktu yang tidak ditentukan kapan akan dikerjakan lagi.⁴¹

Berdasarkan wawancara peneliti dengan mahasiswa I (perempuan), mengatakan:

Awalnya tidak terlalu memikirkan saat mengerjakan revisi skripsi, tetapi saat melihat teman-teman sudah selesai kuliah, menjadi kepikiran, dan terkadang memaksakan diri untuk begadang saat mengerjakan skripsi.⁴²

Berdasarkan wawancara peneliti dengan mahasiswa II (perempuan), mengatakan:

Awal saat pembagian dosen pembimbing, sudah merasa *down* karena dosen pembimbing yang lumayan sulit untuk dijumpai karena memiliki kesibukan yang cukup padat. Saat bimbingan, mahasiswa tersebut kurang memahami apa yang menjadi revisi dari sripsi, sehingga menimbulkan rasa cemas dan stres.⁴³

⁴⁰ Wawancara dengan mahasiwa, 21 Januari 2022, pukul 09.37 WIB

⁴¹ Wawancara dengan mahasiwa, 21 Januari 2022, pukul 09.37 WIB

⁴² Wawancara dengan mahasiwa, 21 Januari 2022, pukul 09.37 WIB

⁴³ Wawancara dengan mahasiwa, 21 Januari 2022, pukul 09.37 WIB

Dari pembagian angket dan hasil wawancara terbukti, bahwa perempuan lebih cenderung mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki. Karena perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami kondisi stres. Sedangkan laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi kepada ego, sehingga laki-laki lebih santai dalam menghadapi stresor yang berasal dari akademik.

2. Faktor-Faktor Penyebab Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2016 Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan

Faktor penyebab stres secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stresor internal dan stresor eksternal. Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya fisik atau suatu keadaan emosi. Stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial budaya.

- a. Menurut Atkinson faktor-faktor penyebab stres dapat dibedakan menjadi faktor internal yang terdiri atas keadaan fisik, perilaku, kognisi atau standar yang terlalu tinggi, dan emosional. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri atas lingkungan pekerjaan seperti pekerjaan yang berulang-ulang, dan sosial budaya seperti kompetisi.
- b. Faktor yang mempengaruhi stres menurut Priyoto diantaranya. Faktor genetik, faktor psikologi, faktor lingkungan, faktor biologis, dan faktor

kognitif dan perilaku. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, faktor terjadinya stres mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016 di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi sebagai berikut:

a. Faktor Internal

1) Menunda-Nunda Pengerjaan Skripsi

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (pertama) I, mengatakan:

Setelah seminar proposal, pengerjaan revisi ditunda, sampai dua bulan. Terlalu nyaman di rumah sampai lupa kewajiban di kampus. Terkadang takut saat menghadapi dosen. Kendala juga ada saat menghafal hafal setoran ayat, saat ingin menyeter ayat ada perasaan takut ketika ingin menyeter. Karena dari diri sendiri yang menyebabkan rasa takut tetapi ingin cepat selesai. Saat merasa stres, biasanya sakit kepala dan merasa pusing, kemudian malas beraktifitas. Kalau ada permasalahan curhat dengan teman. Akhir-akhir ini orangtua juga menanyakan kapan selesai karena teman udah banyak yang wisuda. Untuk menyenangkan diri sendiri selalu ingat, bahwa ada orangtua yang harus dibahagiakan dan berdo'a kepada Allah agar diberi kemudahan.⁴⁴

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (kedua) II, mengatakan:

Kendala saat mengerjakan skripsi tidak ada, hanya menunda-nunda pengerjaan skripsi karena malas. Orangtua sudah mendesak kapan selesai kuliah tetapi selsu suppot juga, teman-teman juga selalu membantu kalau diminta pertolongan. Tidak ada permasalahan sejauh ini yang membuat tertekan, santai-santai saja. Motivasi untuk menyelesaikan perkuliahan dan mengerjakan skripsi adalah udah capek ditanya kapan selesai kuliah, maka dari itu harus segera diselesaikan dan cara menghilangkan stres dengan bermain game dan jalan-jalan.⁴⁵

⁴⁴ Wawancara dengan mahasiswa pada 20 Januari 2022, pukul 08.45 WIB

⁴⁵ Wawancara dengan mahasiswa, pada 5 Februari 2022, pukul 11.45 WIB

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (ketiga) III, mengatakan

Tidak ada kendala saat mengerjakan skripsi, hanya menunda waktu pengerjaannya saja, terkadang bingung cara mengerjakan revisi yang diberikan dosen pembimbing, jadi pusing, terkadang sakit kepala dan mendingkan pengerjaan skripsi, biasanya diistirahatkan dengan main game. Motivasi dari orangtua selalu menjadi penyemangat untuk menyelesaikan skripsi dan cara menghilangkan stres adalah jalan-jalan.⁴⁶

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (kedua empat) IV, mengatakan:

Kendala saat mengerjakan skripsi tidak ada, hanya menunda-nunda pengerjaan skripsi karena malas. Penundaan skripsi terkadang capek bekerja. Orangtua dan teman-teman juga selalu membantu kalau diminta pertolongan. Tidak ada permasalahan sejauh ini yang membuat tertekan, santai-santai saja, stres juga dapat dikendalikan. Motivasi untuk menyelesaikan perkuliahan dan mengerjakan skripsi adalah orangtua dan dengarkabar sidang sebelum UIN terakhir tanggal 29 April 2022.⁴⁷

2) Tidak Adanya Motivasi

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (Pertama) I, mengatakan:

Kendala saat mengerjakan skripsi motivasi untuk memulai yang sulit. Sulitnya mencari referensi di perpustakaan. Stres perkuliahan yang mengganggu mengenai biaya kuliah. Harus bekerja untuk mendapatkan uang untuk biaya kuliah, untuk tambahan uang kuliah yang diberikan orangtua, karena bekerja skripsi sempat terhenti. Kalau melihat teman yang sudah wisuda pasti ada rasa minder, tetapi tidak terlalu dipikirkan. Curhat masalah sulitnya mengerjakan skripsi di tanyakan kepada teman atau adik-adik yang sedang mengerjakan skripsi. Motivasi

⁴⁶ Wawancara dengan mahasiswa, pada 5 Februari 2022, pukul 11.45 WIB

⁴⁷ Wawancara dengan mahasiswa 6 Februari 2022, pukul 09.65 WIB

sekarang untuk menyelesaikan kuliah dari orangtua dan fakultas yang akan sidang terakhir tanggal 29 april 2022 sebelum menjadi UIN.⁴⁸

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (ke-dua) II, mengatakan:

Stres muncul apabila sedang mengerjakan skripsi, saat berada di depan laptop. Sulit memulai penulisan skripsi, terkadang tidak tau apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu. Kendala lain juga kurangnya motivasi diri sendiri untuk mengerjakan skripsi. Menunda-nunda skripsi paling lama hampir satu semester. Saat bimbingan, dosen pembimbing tidak langsung memeriksa skripsi, biasanya di tunggu dua sampai tiga hari. Curhat masalah skripsi jarang kepada teman, karena tidak terlalu membuat skripsi menjadi beban. Pemberian semangat dari orangtua menjadi salah-satu motivasi sekarang untuk segera menyelesaikan perkuliahan, dan cara menghilangkan stres setiap sholat berdo'a agar diberikan kemudahan dan jalan-jalan.⁴⁹

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa (ke-tiga) III, mengatakan:

Saat mengerjakan skripsi tidak ada kendala hanya terdapat masalah pribadi yang menunda pengerjaan skripsi harus terhenti. Tidak terlalu banyak menceritakan masalah pribadi kepada teman dan keluarga. Saat merasa stres, biasanya sakit kepala dan merasa pusing. Keinginan untuk menyelesaikan perkuliahan pasti ada melihat teman-teman yang sudah wisuda, apalagi bulan ini diberikan kesempatan sidang sebelum menjadi UIN, melihat teman seangkatan sudah wisuda apalagi adik-adik juga sudah ada yang wisuda ada keinginan untuk segera menyelesaikannya. Doa dan dukungan keluarga menjadi penyemangat untuk segera menyelesaikan perkuliahan.⁵⁰

⁴⁸ Wawancara dengan mahasiswa, pada 5 Februari 2022, pukul 11.45 WIB

⁴⁹ Wawancara dengan mahasiswa, pada 5 Februari 2022, pukul 11.45 WIB

⁵⁰ Wawancara dengan mahasiswa 6 Februari 2022, pukul 09.65 WIB

3) Permasalahan Keluarga

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (pertama) I, mengatakan:

Kendala saat mengerjakan skripsi tidak ada kendala hanya terdapat masalah pribadi yang tidak dapat diceritakan. Harus menunda pengerjaan skripsi karena harus bekerja. Stres yang dirasakan tidak menjadi penghambat aktifitas, hanya pola tidur yang tidak teratur. Tidak terlalu banyak menceritakan masalah pribadi kepada teman dan keluarga, sholat yang dapat membuat hati menjadi tenang. Keinginan untuk menyelesaikan perkuliahan pasti ada melihat teman-teman yang sudah wisuda, tetapi tidak boleh membuat pencapaian orang lain menjadi pencapaian kita sendiri. Doa dan dukungan keluarga menjadi penyemangat hidup.⁵¹

b. Faktor Eksternal

1) Pergantian Dosen Pembimbing

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (pertama) I, mengatakan:

Kendala saat mengerjakan skripsi adalah bertukarnya dosen pembimbing, kemudian cukup lama menunggu acc judul dari dosen pembimbing selama 3 bulan. Kalau melihat teman yang sudah sidang pasti ada keinginan seperti mereka, semua sudah Allah tetapkan jalannya masing-masing. Ketika merasa stres, kepala menjadi pusing, tidur dan pola makan tidak teratur. Kalau ada masalah terkadang curhat dengan teman, dan dengan orangtua. Support keluarga selalu nomor satu. Cara memotivasi diri sendiri agar semangat lagi adalah keluarga dan teman-teman yang selalu menyemangati. Untuk menghilangkan stres dengan jalan-jalan.⁵²

⁵¹ Wawancara dengan mahasiswa, pada 5 Februari 2022, pukul 11.45 WIB

⁵² Wawancara dengan mahasiswa pada 20 Januari 2022, pukul 08.45 WIB

2) Sulit Bertemu Dengan Dosen Pembimbing

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan mahasiswa

(pertama) I, mengatakan:

Kendala saat mengerjakan skripsi adalah mendiamkan skripsi setelah seminar proposal. Terkadang terkendala dengan dosen yang susah dijumpai ketika hendak bimbingan. Kalau melihat teman-teman yang sudah selesai pasti ada keinginan segera menyusul mereka. teman-teman yang sudah selesai perkuliahan menjadi motivasi juga. Kalau ada permasalahan curhat dengan teman yang sudah akrab. Support orangtua dan teman-teman juga selalu membuat semangat. Kalau merasa *down* selalu ingat nasihat orangtua dan selalu ingin membahagiakan orangtua.⁵³

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (ke-

dua) II, mengatakan:

Kendala saat mengerjakan skripsi adalah sulit menentukan jadwal dosen pembimbing, kalau sudah di kos terkadang mendiamkan pengerjaan skripsi. Kalau curhat masalah perkuliahan curhat sama teman dan kalau tidaka mengerti bertanya dengan teman yang mengerti. Support orangtua dan keluarga yang menyuruh untuk semangat menyelesaikan kuliah, teman-teman yang sudah wisuda menjadi penyemangat, kalau mereka bisa kenapa saya tidak.⁵⁴

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (ke-

tiga) III, mengatakan:

Saat mengerjakan sripsi kedala yaitu menyesuaikan jadwal dosen pembimbing, terkadang dosen pembimbing sulit untuk ditemui dikarenakan ada jadwal seperti masuk kelas, rapat dan sebagainya. perasaan minder melihat teman-teman sudah wisuda pasti ada, tetapi tidak terlalu dipirkan, karena orangtua tidak terlalu menuntut kapan wisuda, orangtua berpesan untuk pelan-pelan mengerjakan skripsi dan jangan terlalu dibuat beban. Saat merasa stres, biasanya sakit kepala, diare, dan merasa pusing Teman-teman selalu mendukung dan

⁵³ Wawancara dengan mahasiswa pada 25 Januari 2022, pukul 11.00 WIB

⁵⁴ Wawancara dengan mahasiswa, pada 5 Februari 2022, pukul 11.45 WIB

membantu dalam pengerjaan skripsi. Kalau ada masalah perkuliahan pasti cerita dengan teman dekat dan teman juga memberikan solusi dari permasalahan. Motivasi untuk mengerjakan skripsi adalah orangtua dan ingin segera memiliki pekerjaan.⁵⁵

3) Bimbingan Yang Berulang-Ulang

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (pertama) I, mengatakan:

Awal kendala pengerjaan skripsi karena covid-19, daerah tempat tinggal membuat kebijakan *lockdown* yang cukup lama, jadi terkendala dalam bimbingan, kemudian dosen pembimbing juga tidak ada yang bimbingan online. Sudah stres terlebih dahulu saat mengetahui dosen pembimbing, karena dapat kabar bahwa dosen pembimbing lama saat bimbingan. Bimbingan yang berulang-ulang juga membuat stress. Bimbingan dengan pembimbing satu dengan bimbingan proposal dengan 8 kali bimbingan dalam dua bulan, kemudian bimbingan skripsi 6 kali bimbingan dalam satu bulan. Terkadang merasa minder karena teman-teman yang lain bisa lancar dalam bimbingan dengan dosen pembimbingnya. Saat merasa stres, biasanya sakit kepala dan merasa pusing. Kalau curhat dengan teman tergantung permasalahannya, kalau masalah kampus curhat dengan teman terkadang sharing juga, kalau masalah pribadi terkadang curhat. Orangtua selalu support, tidak pernah memaksa harus lulus tepat waktu. Cara support diri sendiri, meyakinkan diri bahwa semua pasti ada ujungnya dan kalau udah bosan mengerjakan skripsi biasanya jalan-jalan dengan teman atau nongkrong di kaffe.⁵⁶

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (kedua) II, mengatakan:

Kendala saat mengerjakan skripsi adalah bimbingan yang berulang-ulang. Lama bimbingan dengan dosen pembimbing satu, bimbingan proposal dengan 8 kali bimbingan dalam satu bulan, dan bimbingan skripsi 5 kali bimbingan dalam 5 minggu. Kemudian mendiamkan skripsi karena pulang kampung. Kalau ada permasalahan tergantung

⁵⁵ Wawancara dengan mahasiswa, pada 5 Februari 2022, pukul 11.45 WIB

⁵⁶ Wawancara dengan mahasiswa pada 20 Januari 2022, pukul 08.45 WIB

hal apa yang diceritakan kepada teman, atau keluarga. Stres yang dirasakan pada saat mengerjakan skripsi itu sendiri, mata lelah di depan computer, karena ingin segera bimbingan maka begadang. Melihat teman-teman yang sudah sidang duluan menjadi motivasi untuk cepat menyelesaikan skripsi. Kendala saat ini juga karena orangtua menanyakan kapan selesai perkuliahan. Cara menghilangkan stres berfikir bahwa ada orangtua yang harus dibahagiakan, selalu berfikir positif, jalan-jalan dengan teman.⁵⁷

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (ketiga) III, mengatakan:

Kendala saat mengerjakan skripsi adalah bimbingan yang berulang-ulang, bimbingan dengan pembimbing dua, bimbingan proposal selama 4 kali dalam sebulan dan bimbingan skripsi 4 kali dalam sebulan. Kalau sudah di kos terkadang mendiadakan pengerjaan skripsi. Kalau curhat masalah perkuliahan curhat sama teman dan kalau tidak mengerti bertanya dengan teman yang mengerti. Support orangtua dan keluarga yang menyuruh untuk semangat menyelesaikan kuliah.⁵⁸

4) Referensi Sulit Dicari

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (pertama) I, mengatakan:

Kendala saat mengerjakan skripsi adalah kurang memahami revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing. Kemudian mendiadakan pengerjaan skripsi, terlalu nyaman saat pulang kampung. Kalau melihat teman-teman sudah sidang kadang mikir, kapan aku seperti mereka. Kalau ada masalah lebih memendam sendiri, kalau dibicarakan kepada orangtua takut menambah pikiran orangtua, kemudian sholat dan selalu berdoa agar dipermudah segala urusan. Orangtua juga menanyakan kapan selesai kuliah tetapi juga selalu mendukung setiap kegiatan yang dikerjakan. Cara menghilangkan stres pada diri sendiri melihat perjuangan orangtua yang sudah menyekolahkan sampai

⁵⁷ Wawancara dengan mahasiswa 25 Januari 2022, pada pukul 09.30 WIB

⁵⁸ Wawancara dengan mahasiswa 25 Januari 2022, pada pukul 09.30 WIB

jenjang perkuliahan jangan sampai disia-siakan dan jangan bayar uang kuliah semester 13, bermain game dan tidur.⁵⁹

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (kedua) II, mengatakan:

Kendala saat mengerjakan skripsi

sulit mencari referensi di perpustakaan terkadang juga menunda-nunda pengerjaan skripsi. Stres perkuliahan yang mengganggu mengenai biaya kuliah. Harus bekerja untuk mendapatkan uang untuk biaya kuliah, untuk tambahan uang kuliah yang diberikan orangtua, karena bekerja skripsi sempat terhenti. Stres yang dirasakan tidak hanya dari kampus tetapi dari tempat kerja, lelahnya bekerja membuat badan menjadi sakit dan pegal-pegal. Kalau melihat teman yang sudah wisuda pasti ada rasa minder, tetapi tidak terlalu dipikirkan. Curahat masalah sulitnya mengerjakan skripsi di tanyakan kepada teman atau adik-adik yang sedang mengerjakan skripsi. Cara menghilangkan stres selalu memotivasi diri dan mencari suasana baru saat mengerjakan skripsi seperti mengerjakan skripsi di tempat makan.⁶⁰

5) Sulitnya Mencari Responden

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (pertama) I, mengatakan:

Kendala dalam menyelesaikan skripsi saat melakukan penelitian. Responden tidak bersedia untuk menjadi responden penelitian. Terkadang malas juga mengerjakan skripsi. Perasaan minder juga ada kalau melihat teman-teman sudah wisuda. Stres yang dirasakan tidak terlalu berpengaruh kepada fisik, kalau tidak mengerti biasanya jalan-jalan dan bermain game. Kalau ada masalah lebih memilih memendam sendiri daripada curhat dengan teman, terkadang teman hanya ingin mengetahui permasalahan kita tanpa memberikan solusi. Kalau sudah merasa down, support dari keluarga dan teman-teman sangat

⁵⁹ Wawancara dengan mahasiswa pada 20 Januari 2022, pukul 08.45 WIB

⁶⁰ Wawancara dengan mahasiswa pada 6 Februari 2022, pukul 09.65 WIB

membantu menaikkan semangat dalam menyelesaikan skripsi. Cara menghilangkan stres dengan berkumpul bersama teman.⁶¹

6) Terkendala Karena Bekerja

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (pertama) I, mengatakan:

Kendala saat mengerjakan skripsi tidak ada, hanya saja mendiagnosis skripsi karena bekerja, masih terkendala karena masih ada nilai matakuliah yang harus diperbaiki, dan masalah pribadi. Kalau ada permasalahan terkadang disampaikan kepada orangtua, kalau tidak mengerti dengan revisi skripsi ditanya sama yang lebih mengerti. Cara support diri sendiri dijalani yang sekarang yang sedang dijalani, kalau ada hal yang kurang mengerti ditanyakan kepada yang ahli. Cara menghilangkan stres saat skripsi adalah bermain game.⁶²

Selanjutnya, berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (kedua) II, mengatakan:

Kendala saat mengerjakan skripsi adalah masalah biaya kuliah yang mengharuskan bekerja, dan membagi waktu antara bekerja dan mengerjakan skripsi. Hal yang membuat minder saat ini adalah melihat teman-teman dan adik-adik sudah wisuda. Kalau curhat tentang permasalahan tergantung situasi dan masalah tersebut, kalau berat dan menyangkut pribadi keluarga lebih mendam sendiri, kalau masalahnya tentang kuliah dan masalah percintaan curhat dengan teman. Cara support diri sendiri dengan cara melihat melihat orang-orang yang sudah sukses bukan dari hasil pencapaiannya suksesnya tapi melalui proses yang mereka lalui. Cara menghilangkan stres adalah bermain game dan tidur.⁶³

⁶¹ Wawancara dengan mahasiswa pada 20 Januari 2022, pukul 08.45 WIB

⁶² Wawancara dengan mahasiswa pada 26 Januari 2022, pukul 09.20 WIB

⁶³ Wawancara dengan mahasiswa pada 25 Januari 2022, pukul 14.00 WIB

7) Sudah Berkeluarga

Berdasarkan wawancara dengan mahasiswa (pertama) I, mengatakan:

Kendala saat mengerjakan skripsi tidak ada, kenapa mendiamkan skripsi karena sudah menikah dan mempunyai seorang putri. Kalau mau ke kampus bimbingan harus menyelesaikan pekerjaan rumah tangga dulu baru setelah itu ke kampus. Kendala pengerjaan skripsi karena waktu yang harus mengurus anak, suami ketika hendak berja, dan rumah tangga apali saat ini tinggal dengar mertua. Support dari keluarga dan suami selalu nomor satu. Support untuk diri sendiri ketika suntuk mengerjakan skripsi adalah orangtua dan juga tanggu kalau harus berhenti sekarang karena sudah tahap akhir.⁶⁴

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016 adalah diakibatkan karena faktor diri internal seperti merasa menyesal telah menunda-nunda pengerjaan skripsi akibat malas mengerjakan skripsi, tidak mengerti dengan revisi yang diberikan dosen, Kemudian pada faktor eksternal adalah bimbingan yang berulang-ulang yang membuat mahasiswa tidak bisa mencapai target yang sebagaimana di harapkan dan terkendala dengan faktor ekonomi mengenai uang perkuliahan.

⁶⁴ Wawancara dengan mahasiswa pada 25 Januari 2022, pukul 10.10

c. Wawancara Dengan Dosen Pembimbing

Berdasarkan wawancara dengan Dosen Pembimbing, mengatakan mengenai stres dan kendala yang dialami mahasiswa tingkat akhir nim 16 mengenai permasalahan skripsi:

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi konsultasi kepada dosen Pembimbing Akademi mengenai skripsi, tergantung seberapa mampu mahasiswa menghadapi permasalahan yang mereka rasakan. Apabila mahasiswa tersebut tidak dapat mengatasi kendala skripsi biasanya konsultasi sebanyak 2 sampai 3 kali dalam sebulan, bahkan lebih, tergantung seberapa sulit permasalahan yang dirasakan. Kendala yang di hadapi adalah revisi yang berulang-ulang, jadwal deson dengan mahasiswa yang tidak ketemu dan mengenai judul penelitian. Selain masalah tersebut kendala seperti uang kuliah dan tuntutan orangtua menjadi curhatan mahasiswa. Dosen Pembimbing Akademik menganalisa bahwa mahasiswa angkatan 2016 saat mengerjakan skripsi berada pada tahap stres sedang. Motivasi yang diberikan kepada mahasiswa angkatan 2016 adalah pengerjaan skripsi dengan cara bertahap dan pelan-pelan, apabila kurang mengerti jangan merasa malu bertanya dengan teman atau orang yang mengerti, dan selalu mengingat Allah seperti tidak meninggalkan sholat dan bersedekah.⁶⁵

Wawancara dengan Dosen Pembimbing:

Membimbing mahasiswa di perlukan kerjasama antara dosen pembimbing dan mahasiswa tersebut. Dosen pembimbing sebisanya membimbing mahasiswa agar menyelesaikan skripsinya. Kendala mahasiswa biasanya terletak kepada pengerjaan skripsi atau pemahaman terhadap penelitian mahasiswa itu sendiri. Saat pandemic Covid-19 Sebisanya dosen pembimbing melakukan bimbingan online agar terlaksananya bimbingan ditengah pandemi. Diharapkan mahasiswa juga bekerja sama, diharapkan bimbingan paling sedikit sekali dalam seminggu. Dosen pembimbing juga memberikan solusi saat ada kesalahan saat melakukan bimbingan.⁶⁶

⁶⁵ Wawancara dengan Dosen Pembimbing, pada 6 Februari 2022, pukul 09.65 WIB

⁶⁶ Wawancara dengan Dosen Pembimbing, pada 13 April 2022, pukul 11.00 WIB

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan dosen pembimbing, bahwa perlunya ada saling komunikasi dan kerja sama saat melakukan bimbingan skripsi. Mahasiswa tidak perlu segan saat menanyakan mengenai jadwal bimbingan asalkan dengan kata-kata yang sopan. Dengan saling terjalinnya komunikasi maka akan mendapatkan tujuan yang diinginkan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka sebagai peneliti menarik kesimpulan dari penelitian yang berjudul *Analisis Stres Mahasiswa Tingkat Akhir dalam Penyelesaian Skripsi Di Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan*, Sebagai berikut:

1. Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016 berdasarkan angket yang dibagi oleh peneliti mendapatkan skor terbanyak, 6 (28,57%) mahasiswa yang mengalami stres sedang dalam mengerjakan skripsi, dan terdapat 8 (38,09%) mahasiswa yang mengalami stres berat. Kejadian stres yang dialami berdasarkan yang dirasakan mahasiswa selama 30 hari terakhir.
2. Faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa tingkat akhir angkatan 2016 stres saat mengerjakan skripsi dikarenakan faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal karena menyesali perbuatan yang telah menunda-nunda pengerjaan skripsi, dan merasa tertinggal dengan teman seangkatan yang sudah sidang dan wisuda. Faktor eksternal adalah bimbingan berulang-ulang dan terkendala pembayara uang kuliah untuk semester depannya apabila tidak dapat menyelesaikan perkuliahan disemester 12 sekarang.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian yang di dapatkan di lapangan, peneliti mengemukakan beberapa saran yang dapat dijadikan masukan serta bahan pertimbangan sebagai berikut:

1. Kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi alangkah baiknya menghilangkan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, kerjakan sedikit-demi sedikit dan apabila kurang mengerti mengenai pengerjaan skripsi bertanya kepada yang mengerti.
2. Masukan untuk bimbingan Skripsi, agar dibuat pertemuan seperti pertemuan matakuliah biasa atau di tentukan waktunya, agar mahasiswa tidak menunda-nunda pengerjaan skripsi dan ada motivasi untuk mengerjakannya. Agar tergapainya penyelesaian skripsi sampai semester 8 atau selambatnya sampai semester 10.
3. Tidak perlu membandingkan hasil yang kamu capai dengan pencapaian orang lain, karena semua sudah ada ketetapanannya, QS. Al-baqarah ayat 286 yang artinya *“Allah tidak akan membebani seorang hamba melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”*
4. Ceritakan yang kamu rasa perlu diceritakan tentang permasalahan kuliah atau pribadimu, untuk mendapatkan solusi, tidak perlu sungkan menceritakan permasalahan dengan orang lain. Cari teman yang dapat diajak berbincang yang dapat menyimpan apa yang kamu ceritakan, agar berkurang rasa kecemasan, tekanan atau stres yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Nizar Rangkuti, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Cipta Pustaka Media, 2016
- Amiruddin dan Zainal Azikin, *Pengantar Metode Penelitian Hukum* Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2004
- Andi Pratowo, *Memahami Metode-Metode Penelitian*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2014
- Budi Hartono, *Psikologi*, Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan, 2006
- Bukman Lian, Tanggung Jawab Tridharma Perguruan Tinggi Menjawab Kebutuhan Masyarakat, *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pascasarjana Universitas Pgri Palembang*, 03 MEI 2019
- Burhan Bungin, Ed. Sanafiah, *Pengumpulan dan Analisis Data Dalam Penelitian Kualitatif*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003
- Dadang Hawari, *Stres, Cemas, dan Depresi*, (Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001
- Hamidah, "Hubungan Revisi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2015 Uin Suska Riau" Skripsi, UIN SUSKA RIAU, 2019
- Husein Umar, *Metode Penelitian untuk Skripsidan Tesis Bisnis*, Jakarta: Rajawali Pers, 2013
- Ibnu Katsir, Shahih Tafsir Ibnu Katsir Jilid 1, Abu Ihsan al-Atsari, Jakarta: Pustaka Ibnu Katsir, 2017
- Iskandar, *Metode Penelitian Kualitatif Aplikasi untuk Penelitian Hukum, Ekonomi, dan Manajemen, Sosial, Politik, Agama, dan Filsafat*, Jakarta : Gaung Persada, 2009
- Kamus Besar Bahasa Indonesia Daring, 2016, WEB
- Maliki dan M. Luthfi, *al-Tazkiah*, Bimbingan Konseling Berbasis Qur'ani Dalam Mengentaskan Problematika Stres, Vol. 6, No. 2, Desember 2017

- Maslina Daulay, *Al-Irsyad*, Implementasi Bimbingan Konseling Islam dalam Stres, ISSN 2714-7517, Vol. 3 No. 2 Tahun 2021, hlm. 291-294
- Moh. Muslim, *Esensi*, Manajemen Stres Upaya Mengubah Kecemasan Menjadi Sukses, ISSN 1410-8992, Vol. 18 No. 2 Tahun 2015
- Muhammad Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Moderen*, Jakarta: Pustaka Amani, 2006
- Muhammad Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Moderen*, Jakarta: Pustaka Amani, 2006
- Nasib Tua Lumban Goal, *Buleyin Psikoogi*, Teori Stres: Stimulus, Respon, dan Transaksional, ISSN 2528-5858, Vol. 24, No. 1, 2016
- Nurul Zuriah, *Metode Penelitian Sosial dan Peneitian*, (Jakarta: Media Garis, 2007), hlm. 179
- Palupi Widyastuti, *Manajemen Stres*, Jakarta: EGC, 2003
- Peraturan Menteri Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, pasal 16b
- Riza Mahmud dan Zahrotul Uyun, *Jurnal Indigenous*, Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum, Vol. 1, N0. 2, 2016, e-ISSN: 2541450X
- Sugiarti A. Musabiq dan Isqi Karimah, *In Sight Jurnal Ilmu Psikologi*, Gambaran Stres dan Dampaknya Pada Mahasiswa, Vol. 20, N0. 2, Agustus 2018
- Suharsimi Arikunto, *Proses Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta: Rineka Cipta, 2006
- Tim Al-Qosbah, Al-Quan Hafalan Terjemah Perkata Translite Latin, Al-Baqarah/2:153, Jakarta: Al-qur'an Al-Qosbah, 2020
- Tim Al-Qosbah, Al-Quan Hafalan Terjemah Perkata Translite Latin, Al-Baqarah/2:155, Jakarta: Al-qur'an Al-Qosbah, 2020
- Tim Penyusun Buku Panduan Akademik, Panduan Akademik Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan 2018

Juara 3 karate Kata TUnggal putri dalam Kreativitas Mahasiswa (PKM) I Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) Se-Sumatera Tahun 2018 di UIN Fatah Palembang

Lampiran I:

No. Subjek :

Tanggal :

Kuesioner Kessler Psychological Distress Scale

A. Identitas Subjek

1. Nama :
2. Umur :
3. Jenis Kelamin :
4. Jurusan/Nim :

B. Berilah Tanda (x) Pada Satu Jawaban Yang Anda Rasakan

1. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa sangat lelah padahal anda tidak sedang mengerjakan hal-hal yang melelahkan (*feel tiredout for no good reason*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
2. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gugup (*nervous*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
3. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gugup dan tidak ada seseorang/ kegiatan apa pun yang dapat menenangkan anda (*feel sonervous that nothing could calm you down*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
4. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa putus asa (*hopeless*)?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
5. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah (*fidgety*)?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
6. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa tidak dapat beristirahat dengan tenang (*self so restless that you could not sit still*) ?

a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

7. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa banyak menanggung beban (*depressed*)?

a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

8. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa terpaksa dalam melakukan segala hal (*felt that everything was an effort*)?

a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

9. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa sangat sedih dan tidak ada seseorang/kegiatan apa pun yang dapat menghibur anda (*self so sad that nothing could cheer you up*)?

a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

10. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa tidak dihargai (*worthless*)?

a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

Pengukuran tingkat stres dinilai dari 10 pertanyaan *Kessler Psychological Distress Scale* yang diajukan kepada responden dengan **skor 1** untuk jawaban dimana responden tidak pernah mengalami stres, **skor 2** untuk jawaban dimana responden jarang mengalami stres, **skor 3** untuk jawaban dimana responden kadangkadang mengalami stress, **skor 4** untuk jawaban dimana responden sering mengalami stres, **skor 5** untuk jawaban dimana responden selalu mengalami stres dalam 30 hari terakhir. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal. Tingkat stres dikategorikan sebagai berikut:

- a. Skor dibawah 20 : tidak mengalami stres
- b. Skor 20-24 : stres ringan
- c. Skor 25-29 : stres sedang
- d. Skor 30 dan di atas 30: stres berat⁶⁶

⁶⁶ Rahmad Snd, Id.scrib.com, <https://pdfcoffee.com/8-kuesioner-pdf-free.html>, di akses pada, 23 April 2022

PEDOMAN WAWANCARA

Wawancara Dengan Mahasiswa

1. Apa kendala yang saudara/i alami ketika bimbingan skripsi?
2. Apakah saudara/i memahami revisi yang diberikan dosen?
3. Apakah saudara/i suka menunda-nunda pengerjaan skripsi?
4. Berapa kali saudara/i melakukan bimbingan selama sebulan?
5. Selain kuliah apakah anda bekerja ?
6. Selain mengerjakan skripsi, apakah ada hal lain yang menjadi beban pikiran saudara/i?
7. Apakah ada desakan dari keluarga untuk cepat lulus? Bagaimana cara saudara/i menanggapi?
8. Ketika mengalami *down* atau stres ketika mengerjakan skripsi, siapa orang yang menjadi teman curhat saudara/i?
9. Apakah anda tipe orang yang selalu menceritakan permasalahan yang saudara/i, alami kepada orang lain?
10. Saat mengalami stres, bagaimana kesehatan jasmani saudara/i yang dirasakan?
11. Bagaimana cara saudara/i memotivasi diri sendiri untuk menghilangkan rasa stres?

Wawancara Dengan Kaprodi

1. Saat mahasiswa berada pada tahapan mengerjakan skripsi, seberapa sering mahasiswa konsultasi Bapak/Ibu?
2. Apa kendala mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?
3. Apakah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat mengatasi masalah mereka?
4. Menurut Bapak/Ibu, bagaimana kondisi stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?
5. Seperti apa motivasi atau support yang diberikan kepada mahasiswa yang curhat kepada Bapak/Ibu?

DOKUMENTASI





Pembagian Angket dan Wawancara Dengan Mahasiswa

Lampiran 1:

No. Subjek	10
Tanggal	22 Januari 2021

Kuesioner Kender Psychological Distress Scale

A. Identitas Subjek

1. Nama [REDACTED]
2. Umur 24
3. Jenis Kelamin Perempuan
4. Jurusan/Nim [REDACTED]

B. Berilah Tanda (X) Pada Satu Jawaban Yang Anda Rasakan

1. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa sangat lelah padahal anda tidak sedang mengerjakan hal-hal yang melelahkan (*feel tiredout for no good reason*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
2. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gugup (*nervous*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
3. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gugup dan tidak ada sesuatu kegiatan apa pun yang dapat menenangkan anda (*feel nervous that nothing could calm you down*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
4. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa putus asa (*hopeless*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
5. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah (*fidgety*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
6. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa tidak dapat beristirahat dengan tenang (*feel so restless that you could not sit still*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

C. $7 \times 5 = 35$
d. $5 \times 4 = 20$
45

Lampiran 1:

No. Subjek	9
Tanggal	22 Januari 2021

Kuesioner Kender Psychological Distress Scale

A. Identitas Subjek

1. Nama [REDACTED]
2. Umur 24
3. Jenis Kelamin Perempuan
4. Jurusan/Nim [REDACTED]

B. Berilah Tanda (x) Pada Satu Jawaban Yang Anda Rasakan

1. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa sangat lelah padahal anda tidak sedang mengerjakan hal-hal yang melelahkan (*feel tiredout for no good reason*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
2. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gugup (*nervous*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
3. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gugup dan tidak ada sesuatu kegiatan apa pun yang dapat menenangkan anda (*feel nervous that nothing could calm you down*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
4. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa putus asa (*hopeless*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
5. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah (*fidgety*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu
6. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa tidak dapat beristirahat dengan tenang (*feel so restless that you could not sit still*) ?
a. Tidak Pernah b. Jarang c. Kadang-kadang d. Sering e. Selalu

C. $5 \times 5 = 25$
d. $4 \times 4 = 16$
41

Lampiran 1

No. Subjek	...
Tanggal	...

Kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale*

A. Identifikasi Subjek

1. Nama: [redacted]
2. Umur: [redacted]
3. Jenis Kelamin: [redacted]
4. Jurusan/Tahun: [redacted]

B. Berilah Tanda (x) Pada Satu Jawaban Yang Anda Rasakan

1. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa sangat sedih padahal anda tidak sedang mengalami hal-hal yang sedih-sedih (*feel (worse) for no good reason*) ?
☐ Tidak Pernah ☐ Jarang ☐ Kadang-kadang ☐ Sering ☐ Selalu
2. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gugup (*nervous*) ?
☒ Tidak Pernah ☐ Jarang ☐ Kadang-kadang ☐ Sering ☐ Selalu
3. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gugup dan tidak ada alasan/ alasan apa pun yang dapat memunculkan anda (*feel nervous that nothing could cause you stress*) ?
☒ Tidak Pernah ☐ Jarang ☐ Kadang-kadang ☐ Sering ☐ Selalu
4. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa panik (*panic*) ?
☒ Tidak Pernah ☐ Jarang ☐ Kadang-kadang ☐ Sering ☐ Selalu
5. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah (*fidgety*) ?
☐ Tidak Pernah ☐ Jarang ☒ Kadang-kadang ☐ Sering ☐ Selalu
6. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa tidak dapat beres-beres dengan tenang (*self so restless that you could not sit still*) ?
☐ Tidak Pernah ☐ Jarang ☒ Kadang-kadang ☐ Sering ☐ Selalu

$n = 24$
 $k = 2 + 1 = 3$
 $C = \frac{1}{6} \left(\frac{1}{2} \right)$

Lampiran 1

No. Subjek	...
Tanggal	...

Kuesioner *Kessler Psychological Distress Scale*

A. Identifikasi Subjek

1. Nama: [redacted]
2. Umur: [redacted]
3. Jenis Kelamin: [redacted]
4. Jurusan/Tahun: [redacted]

B. Berilah Tanda (x) Pada Satu Jawaban Yang Anda Rasakan

1. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa sangat sedih padahal anda tidak sedang mengalami hal-hal yang sedih-sedih (*feel (worse) for no good reason*) ?
☐ Tidak Pernah ☐ Jarang ☒ Kadang-kadang ☐ Sering ☐ Selalu
2. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gugup (*nervous*) ?
☒ Tidak Pernah ☐ Jarang ☐ Kadang-kadang ☐ Sering ☐ Selalu
3. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gugup dan tidak ada alasan/ alasan apa pun yang dapat memunculkan anda (*feel nervous that nothing could cause you stress*) ?
☒ Tidak Pernah ☐ Jarang ☐ Kadang-kadang ☐ Sering ☐ Selalu
4. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa panik (*panic*) ?
☐ Tidak Pernah ☐ Jarang ☒ Kadang-kadang ☐ Sering ☐ Selalu
5. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa gelisah (*fidgety*) ?
☐ Tidak Pernah ☐ Jarang ☒ Kadang-kadang ☐ Sering ☐ Selalu
6. Selama 30 hari terakhir, seberapa sering anda merasa tidak dapat beres-beres dengan tenang (*self so restless that you could not sit still*) ?
☐ Tidak Pernah ☐ Jarang ☒ Kadang-kadang ☐ Sering ☐ Selalu



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

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

SURAT IZIN MELAKUKAN PENELITIAN

Nomor : **41** /In. 14/F.4c/PP.00.9/01/2022

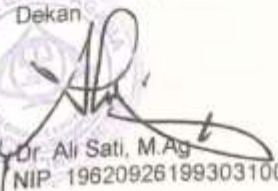
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Institut Agama Islam Negeri Padangsidimpuan memberi Izin melakukan penelitian kepada :

Nama : Nita Nuriyani Putri Dalimuthe
NIM : 17 302 00040
Fakultas/Jurusan : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
Alamat : Jalan Imam Bonjol, Kel. Aek Tampang, Gg. Durian, No.10A

dengan judul " **ANALISIS STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM
PENYELESAIAN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN** "

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

Padangsidimpuan, 18 Januari 2022
Dekan


Dr. Ali Sati, M.Ag
NIP. 196209261993031001



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

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

Nomor : 154/In.14/F.7b/PP.00.9/09/2021
Tempat : -

16 September 2021

Judul : **Pengesahan Judul dan Pembimbing Skripsi**

Kepada:

Yth. : 1. Drs. H. Armyn Hasibuan, M.Ag
2. Muhammad Syukri Pulungan, M.Psi

Di tempat

Dengan hormat, disampaikan kepada Bapak/Ibu bahwa berdasarkan Hasil Sidang Keputusan Tim Pengkajian Kelayakan Judul Skripsi, telah ditetapkan judul skripsi mahasiswa/i tersebut di bawah ini sebagai berikut:

Nama/NIM : NITA NURIYANI PUTRI DALIMUNTHE/ 17 302 00040
Fakultas/Prodi : Dakwah dan Ilmu Komunikasi/ BKI
Judul Skripsi : "ANALISIS STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI DI FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PADANGSIDIMPUAN"

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 terima kasih.

Dekan

Dr. Ali Sati, M.Ag
NIP.19620926 199303 1 001

Ketua Prodi

Maslina Daulay, MA
NIP.19760510 200312 2 003

Pernyataan Kesediaan Sebagai Pembimbing

Bersedia/Tidak bersedia
Pembimbing I

Drs. H. Armyn Halbuan, M.Ag
NIP. 19620924 199403 1 005

Bersedia/Tidak Bersedia
Pembimbing II

Muhammad Syukri Pulungan, M.Psi
NIP. 19851230 201801 1 001