

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan tinggi merupakan salah satu fase penting dalam kehidupan seseorang yang tidak hanya menuntut kemampuan akademik, tetapi juga keterampilan dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan. Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi oleh mahasiswa adalah penyusunan skripsi sebagai syarat kelulusan. Skripsi menjadi puncak dari proses pembelajaran di perguruan tinggi yang menuntut mahasiswa untuk mampu berpikir kritis, mandiri, serta memiliki kemampuan manajemen waktu dan emosi yang baik. Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan, baik yang berasal dari tuntutan akademik, keluarga, maupun lingkungan sosial. Dalam konteks pendidikan tinggi, stres merupakan bagian yang tidak terpisahkan. Kehidupan di perguruan tinggi umumnya ditandai dengan berbagai perubahan, proses pengambilan keputusan, dan tuntutan penyesuaian diri. Situasi tersebut bisa menjadi pengalaman yang menyenangkan, namun tidak jarang pula memicu ketidaknyamanan dan menimbulkan stres. (Yusuf dalam Aliyah, 2018). Stres yang dialami seseorang umumnya dapat menimbulkan pengaruh negatif, baik terhadap kondisi fisik maupun psikologis. Namun, individu yang mengalami stres biasanya tidak akan membiarkan dampak tersebut berlangsung terus-menerus. Oleh karena itu, mereka akan berupaya mengambil langkah-langkah tertentu untuk mengatasi atau meminimalkan efek stres tersebut, yang dikenal dengan istilah coping (Lazarus dan Folkman dalam Muhlisa, 2021).

Darmono dan Hasan (dalam Desi, 2023) mengemukakan bahwa Beberapa tantangan yang umumnya mahasiswa hadapi selama proses penulisan skripsi antara lain kesulitan dalam menemukan literatur yang relevan, keterbatasan dana, kurangnya pengalaman dalam menulis karya ilmiah, ketidakterbiasaan bekerja secara terstruktur dengan manajemen waktu yang ketat, serta kendala dalam berkomunikasi atau berinteraksi dengan

dosen pembimbing. Banyaknya kesulitan yang dihadapi mahasiswa dikarenakan mahasiswa tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta Minimnya minat mahasiswa terhadap kegiatan penelitian dapat memicu berbagai hambatan yang berujung pada munculnya stres, rasa rendah diri, frustrasi, penurunan motivasi, penundaan dalam penulisan skripsi, bahkan hingga keputusan untuk tidak menyelesaikannya sama sekali. Padahal, penyusunan skripsi merupakan tanggung jawab yang harus dipenuhi oleh mahasiswa, mengingat bahwa tugas utama pada akhir masa studi adalah menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan dari jenjang pendidikan perguruan tinggi. Mahasiswa yang memandang skripsi sebagai beban cenderung mengalami kecemasan dan ketidaktenangan dalam hidupnya. Hal ini disebabkan oleh tekanan mental yang terus-menerus muncul akibat dorongan untuk segera menyelesaikan studi, sementara di sisi lain mereka belum menemukan solusi untuk menuntaskan tugas akhirnya. Pikiran yang dipenuhi kekhawatiran tersebut dapat memengaruhi kondisi emosional mahasiswa, yang pada akhirnya berpotensi menimbulkan stres. Jika mahasiswa tidak mampu merespons tuntutan akademik ini dengan cara yang tepat, maka tekanan tersebut berpotensi menimbulkan stres yang signifikan.

Mahasiswa semester IX di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, misalnya, tidak hanya dituntut untuk menyelesaikan skripsi, tetapi juga harus mampu menyeimbangkan berbagai peran dan tanggung jawab lain di luar akademik. Tekanan tersebut dapat memicu stres yang, jika tidak dikelola dengan baik, dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisik mahasiswa. Stres akademik yang dialami mahasiswa pada tahap akhir studi seringkali disebabkan oleh berbagai faktor seperti beban tugas yang menumpuk, keterbatasan waktu, kurangnya dukungan sosial, serta ketidakpastian terhadap masa depan (Sarafino & Smith, 2014).

Temuan yang peneliti dapatkan dilapangan melalui observasi sikap dan wawancara, mahasiswa Dakwah dan Komunikasi Islam khususnya pada

mahasiswa yang tengah dihadapkan pada semester akhir, mengalami berbagai tekanan psikologis yang bersumber dari proses penyusunan skripsi. Tekanan tersebut mencakup tuntutan akademik yang tinggi, kekhawatiran terhadap ketepatan waktu penyelesaian, hingga hambatan komunikasi dengan dosen pembimbing. Dalam konteks Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam, mahasiswa juga dihadapkan pada tantangan spesifik, seperti keterbatasan sumber referensi yang relevan dengan bidang keilmuan, tuntutan untuk menghasilkan karya ilmiah yang orisinal, serta ekspektasi dari dosen pembimbing dan institusi. Selain itu, perkembangan teknologi dan digitalisasi pendidikan di era industri 4.0 juga membawa tantangan tersendiri, di mana mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai platform digital dalam proses penelitian dan penulisan skripsi (Purwanto et al., 2020).

Cloninger dalam Safira & Saputra (2009) mengemukakan Stres merupakan kondisi ketegangan yang muncul saat seseorang menghadapi masalah atau tantangan namun belum menemukan solusi, atau ketika pikirannya dipenuhi oleh berbagai hal yang mengganggu rencana atau tindakannya. Setiap individu memiliki kemungkinan yang sama untuk mengalami stres, namun ada pula orang-orang yang mampu menghadapi dan menyelesaikan masalah dengan bijak sehingga dapat mengatasi stres tersebut. Stres tidak selalu berdampak negatif, karena ada pula stres yang bersifat positif. Secara umum, stres terbagi menjadi dua jenis, yaitu distress, yakni stres yang bersifat merugikan atau mengganggu, dan eustress, yaitu stres yang memberikan dampak positif atau membangun bagi individu. Orang yang mampu mengendalikan diri cenderung melihat stres secara positif dan berusaha menghadapi masalah dengan bijak. Sebaliknya, kurangnya kemampuan dalam mengelola diri dapat menyebabkan munculnya stres negatif yang bisa melemahkan sistem imun tubuh dan mengganggu fungsi tubuh lainnya akibat ketidakstabilan emosional.

Tekanan tersebut mendorong mahasiswa untuk menggunakan berbagai strategi coping. Temuan menunjukkan bahwa strategi coping yang dominan digunakan adalah coping emosional, seperti berdoa, mendekatkan diri kepada

Tuhan, curhat kepada teman dekat, atau mencari distraksi melalui aktivitas hiburan. Di sisi lain, beberapa mahasiswa juga menerapkan coping problem-focused, seperti membuat jadwal terstruktur, mencari bantuan akademik melalui diskusi kelompok atau bimbingan dosen, serta memecah tugas besar menjadi langkah-langkah kecil yang lebih mudah diatur. Selain itu, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus juga menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang kuat cenderung menunjukkan ketahanan psikologis yang lebih baik dan memiliki semangat yang lebih tinggi untuk menyelesaikan tugas akhir mereka. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa strategi coping yang tepat, ditambah dengan dukungan sosial yang memadai, berperan signifikan dalam membantu mahasiswa mengelola stres akademik di fase kritis penyelesaian studi mereka.

Strategi coping stres menjadi sangat penting untuk dikaji dalam konteks ini, karena kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres akan sangat menentukan keberhasilan mereka dalam menyelesaikan skripsi. Lazarus dan Folkman (dalam Muhlisa, 2021) mendefinisikan coping sebagai usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi tuntutan internal dan eksternal yang dianggap melebihi sumber daya yang dimiliki. Strategi coping yang efektif dapat membantu mahasiswa mengurangi dampak negatif stres, meningkatkan motivasi, serta memperbaiki kualitas hasil akademik.

Penelitian mengenai strategi coping stres mahasiswa dalam menyusun skripsi sangat relevan dengan kebutuhan dunia pendidikan saat ini, terutama dalam upaya meningkatkan kualitas lulusan dan menurunkan angka mahasiswa yang gagal menyelesaikan studi tepat waktu.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti merasa tertarik untuk mengetahui lebih jauh tentang kondisi mahasiswa semester sembilan yang mengalami stres dalam proses penyusunan skripsi di lingkungan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Oleh karena itu, hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian lebih mendalam yang nantinya dijadikan sebagai bahan kajian dalam penyusunan

skripsi dengan judul “*Strategi Coping Stres Mahasiswa Semester IX dalam Menyusun Skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon*”.

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dijelaskan, peneliti memusatkan perhatian pada beberapa permasalahan utama yang muncul dalam proses penyusunan skripsi oleh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam. Adapun identifikasi masalah tersebut dapat dirumuskan sebagai berikut:

- a. Sejumlah mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam mengalami tekanan mental atau stres yang signifikan selama proses penyusunan skripsi sebagai tugas akhir studi.
- b. Strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi stres akademik selama penyusunan skripsi cenderung belum optimal dan bervariasi tingkat efektivitasnya.
- c. Terdapat berbagai faktor penyebab stres yang dialami mahasiswa, baik yang bersifat internal (misalnya: manajemen waktu, kecemasan, motivasi) maupun eksternal (misalnya: tuntutan akademik, relasi dengan dosen pembimbing).
- d. Bentuk-bentuk strategi coping yang diterapkan oleh mahasiswa (misalnya: *emotion-focused coping* dan *problem-focused coping*) dapat diidentifikasi dan dianalisis berdasarkan teori psikologi stres dan coping.

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan analisis masalah yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti memberikan batasan masalah secara spesifik yang telah ditentukan dan menghindari pembahasan yang akan meluas secara umum. Penelitian ini hanya membahas tentang gambaran stres, penyebab stres dan strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi proses

penyusunan skripsi sebagai tugas akhir. Fokus penelitian dibatasi pada mahasiswa semester IX di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon. Penelitian ini melibatkan mahasiswa dari semua gender dan dilakukan pada semester ganjil tahun akademik 2024/2025, saat para mahasiswa berada dalam fase aktif penyusunan skripsi. Dengan pembatasan ini, penelitian bertujuan untuk menganalisis secara mendalam faktor-faktor penyebab stres serta bentuk strategi coping yang digunakan, tanpa melibatkan mahasiswa dari fakultas, program studi, atau semester lain. Pembatasan ini juga bertujuan agar hasil penelitian lebih relevan, terfokus, dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

C. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, maka perumusan masalah dalam penelitian ini dapat dinyatakan sebagai berikut:

1. Bagaimana gambaran stres yang dialami mahasiswa Dakwah dan Komunikasi UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon selama proses penyusunan skripsi?
2. Bagaimana penyebab stres dalam proses penyusunan skripsi pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?
3. Bagaimana strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa semester IX Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam dalam proses penyusunan skripsi di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?

D. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah untuk:

1. Mengetahui gambaran stres yang dialami mahasiswa Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon selama proses penyusunan skripsi.
2. Mengetahui penyebab stres dalam penyusunan skripsi pada mahasiswa Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

3. Mengetahui strategi *coping* dalam mengatasi stres pada penyusunan skripsi mahasiswa Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

E. Manfaat/Kegunaan Penelitian

Setiap penelitian memberikan kontribusi baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini meliputi:

1. Secara Teoritis

Memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai stres yang dialami mahasiswa selama penyusunan skripsi, serta berbagai cara yang mereka tempuh untuk mengatasinya. Selain itu, penelitian ini juga berkontribusi dalam memperkaya pengetahuan, khususnya mengenai strategi coping dalam menghadapi stres pada mahasiswa jenjang S1.

2. Secara Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memperkaya pengalaman dan pengetahuan bagi semua pihak terkait, terutama dalam konteks bimbingan konseling Islam.

1. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai pedoman dalam membuat keputusan guna menghadapi dan mengelola stres selama menulis skripsi dengan menggunakan strategi coping yang efektif.
2. Bagi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, penelitian ini memberikan gambaran serta kontribusi sebagai referensi yang dapat digunakan sebagai literatur dalam penelitian skripsi mahasiswa yang membahas topik stres.

F. Landasan Teori

1. Strategi *Coping*

Strategi *Coping* merupakan upaya individu untuk mengelola respons emosional terhadap situasi yang sangat menekan (Folkman, 2013). Strategi coping memiliki karakter defensif karena individu merespons stres dari sisi emosional. Dengan mencari dukungan dari orang lain, individu dengan

strategi coping emosional lebih mengutamakan pada upaya meredakan perasaan negatif ketika berada dalam situasi penuh tekanan. Strategi ini umumnya digunakan saat individu menghadapi masalah yang berada di luar kendalinya (Adriyani, 2014).

Seseorang menggunakan strategi coping untuk mengatasi stres dan berbagai kendala yang dihadapi. Coping adalah strategi yang mencakup aspek kognitif dan perilaku untuk menghadapi, mengurangi, serta bertahan terhadap berbagai tuntutan (Monalisa, Uhki, 2022). Salah satu metode untuk mengatasi stres akademik yang dialami mahasiswa adalah melalui strategi coping. Strategi coping adalah teknik yang digunakan untuk mengendalikan reaksi emosional individu terhadap kondisi atau situasi yang memberikan dampak negatif. Individu dapat mengelola respons emosional tersebut dengan berbagai cara, salah satunya adalah dengan menerima dukungan emosional dari sahabat atau teman.

Strategi coping juga membantu individu untuk melihat suatu masalah dari sudut pandang yang lebih positif terhadap dampak yang muncul. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi coping merupakan upaya mengatasi masalah yang memberikan bantuan kepada seseorang ketika menghadapi kondisi yang berdampak negatif dengan cara mengendalikan respons emosional agar dampak yang dirasakan tidak terlalu besar (Monalisa, Uhki, 2022). Mengacu pada penjelasan sebelumnya, penulis menilai pentingnya pelaksanaan kajian lebih mendalam mengenai bagaimana kondisi mahasiswa dalam menghadapi stres akademik melalui penerapan Strategi coping.

2. Stres

Stres merupakan pengalaman subjektif yang timbul dari cara individu memandang situasi yang sedang dihadapi. Kondisi ini biasanya muncul ketika seseorang menghadapi keadaan yang tidak sesuai harapan atau menimbulkan tekanan, sehingga dapat memicu rasa cemas, marah, dan frustrasi (Priyoto, 2014). Brecht (dalam Valencia dan Wijono, 2020) menjelaskan bahwa stres adalah gangguan yang memengaruhi fisik dan

mental sebagai akibat dari perubahan serta tuntutan hidup, yang dipengaruhi oleh lingkungan dan peran individu di dalamnya. Setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda-beda dalam merespons stres yang dialaminya (Valentsia & Wijono, 2020). Dalam konteks pendidikan, stres yang berkaitan dengan kegiatan belajar disebut stres akademik, yaitu tekanan yang berasal dari persepsi pribadi terhadap kondisi akademik. Tekanan ini dapat menimbulkan dampak negatif, baik secara fisik, emosional, perilaku, maupun kognitif, akibat dari beban atau tuntutan akademik (Barselii, Mufadhal; Ifdil; Nikmarijal, 2017).

Kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang tidak terpenuhi akan menyebabkan berbagai masalah kesehatan. Masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis, seharusnya menjadi perhatian semua pihak. Tuntutan akademik yang berat serta ketidaksiapan individu dalam menghadapinya dapat memicu gangguan psikologis seperti stres. Kecenderungan stres pada mahasiswa terlihat dari berbagai dampak negatif yang mereka alami. Stres merupakan kondisi yang hampir pasti dialami setiap individu, dan dapat dipicu oleh berbagai faktor, baik eksternal maupun internal. Umumnya, stres muncul ketika beban yang dihadapi dirasa terlalu berat. Mahasiswa pun tidak terlepas dari kondisi ini, terutama karena banyaknya tanggung jawab akademik yang harus segera diselesaikan. Mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi karena tidak hanya harus menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, tetapi juga menghadapi penyusunan tugas akhir. Proses penyelesaian tugas akhir tidak semudah menyusun makalah atau tugas perkuliahan biasa, karena terdapat berbagai kendala yang dapat menghambat, sehingga menambah beban dan memicu stres. Tingkat stres yang dialami mahasiswa pun bervariasi, mulai dari ringan, sedang, hingga berat.

Faktor penyebab stres pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi berasal dari dua sumber, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi fisik, perilaku, dan proses kognitif mahasiswa. Sementara itu, faktor eksternal meliputi lingkungan fisik, suasana belajar,

serta aktivitas sehari-hari. Hidayati & Harsono (2021) mengemukakan bahwa kondisi emosional, kesehatan fisik, dan kemampuan pengendalian stres individu adalah faktor internal utama penyebab stres. Sementara itu, faktor eksternal yang turut memengaruhi stres meliputi lingkungan tempat tinggal, lingkungan belajar, dan berbagai kejadian sehari-hari yang dialami.

Gambaran stres pada mahasiswa tercermin dari kesulitan yang mereka alami dalam menyelesaikan skripsi serta ketidakmampuan dalam mengatasi berbagai hambatan selama proses pengerjaannya. Stres negatif yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi ditunjukkan melalui beberapa gejala. Secara fisik, gejala yang muncul meliputi gangguan pola tidur, pola makan yang tidak teratur, sakit kepala, mata bengkak, pegal-pegal, dan mudah merasa lelah. Dari aspek emosional, mahasiswa cenderung mengalami kegelisahan berkepanjangan, tekanan batin, dan mudah tersulut emosi. Secara kognitif, stres ditandai dengan menurunnya konsentrasi, kecenderungan melamun, pikiran yang tidak terarah, serta ketidakmampuan untuk fokus. Sementara itu, pada aspek interpersonal, stres tampak dari menurunnya partisipasi mahasiswa dalam lingkungan sosial, baik dengan teman sebaya maupun keluarga.

3. Penyusunan Skripsi

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mulai dari akademi, politeknik, sekolah tinggi, hingga universitas (Agustiningsih, 2019). Pada tahap akhir studinya, mahasiswa dihadapkan pada berbagai persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan agar dapat meraih gelar sarjana. Salah satu aspek penting dalam perkuliahan adalah pelaksanaan tugas akhir yang melibatkan serangkaian tahapan, seperti seminar proposal, pelaksanaan penelitian lapangan, pengumpulan serta pengolahan data, seminar hasil, hingga ujian skripsi. Dalam proses penyelesaian skripsi ini, tidak menutup kemungkinan individu mengalami stres sebagai dampak dari tekanan yang dihadapi selama menjalani tahapan-tahapan tersebut. Roelyana & Listiyandini

(2016) menyatakan bahwa dalam pengerjaan mengalami permasalahan dalam pengerjaan skripsi. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa dan menjadi salah satu faktor pemicu munculnya stres (Aprilia & Yoenanto, 2022).

Mahasiswa dihadapkan pada tanggung jawab untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru serta dituntut untuk bersikap mandiri dalam menghadapi berbagai tantangan dan hambatan akademik, terutama dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Menjalani peran sebagai mahasiswa tidak terlepas dari kewajiban menyusun skripsi sebagai bentuk tanggung jawab akhir sekaligus syarat utama untuk memperoleh gelar sesuai dengan program studi yang ditempuh. Skripsi berfungsi sebagai bukti kemampuan akademik mahasiswa. Dalam penyusunan skripsi, mahasiswa melakukan penelitian yang sesuai dengan bidang studi yang diambil. Proses ini dilakukan secara mandiri oleh setiap mahasiswa, dengan jenis dan judul skripsi yang berbeda-beda. Hal ini bertujuan agar mahasiswa mampu mandiri dalam menyelesaikan masalah penelitian serta untuk mengukur kemampuan mereka dalam mengerjakan skripsi.

Penulisan skripsi merupakan proses yang dilakukan secara individu oleh setiap mahasiswa. Tiap mahasiswa mengangkat topik dan judul yang berbeda-beda, yang dirancang agar mereka mampu secara mandiri mencari solusi atas permasalahan yang diteliti. Selain itu, proses ini juga bertujuan untuk mengukur kemampuan masing-masing mahasiswa dalam melaksanakan penelitian. Skripsi yang disusun memuat kajian penelitian sesuai dengan bidang studi yang ditekuni dan tidak hanya menjadi syarat akademik akhir, tetapi juga merupakan salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar sarjana. Dalam hal ini, mahasiswa memegang peranan penting dalam menggali dan mengembangkan potensi keilmuannya. Di perguruan tinggi, mahasiswa diharapkan dapat menyelesaikan masa studinya tepat waktu, idealnya dalam delapan semester atau empat tahun. Namun, realitanya masih banyak mahasiswa yang belum mampu menyelesaikan studi dalam kurun waktu tersebut. Beberapa hambatan

yang dihadapi dalam proses penyusunan skripsi antara lain adalah lamanya waktu penyelesaian, kompleksitas pengerjaan, tekanan dari orang tua yang menginginkan kelulusan segera, serta kesulitan dalam menjalin komunikasi dengan dosen pembimbing.

Proses pengerjaan skripsi yang panjang dan kompleks memerlukan biaya, tenaga, waktu, serta perhatian yang cukup besar. Selain itu, skripsi menjadi puncak dari seluruh pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh mahasiswa selama masa studi, yang kemudian diterapkan untuk menggali permasalahan baik dari literatur maupun berbagai bidang lainnya. Melalui tahapan penelitian tersebut, diharapkan dapat dihasilkan temuan atau karya ilmiah yang bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan (Arikunto, 2014).

G. Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian terdahulu yang dijadikan rujukan dalam studi ini meliputi berbagai kajian yang membahas isu serupa, seperti stres akademik, strategi coping, serta dinamika yang dialami mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Kajian-kajian tersebut menjadi dasar untuk memperkuat landasan teoritis dan memperdalam pemahaman peneliti terhadap permasalahan yang diteliti. Dengan merujuk pada hasil-hasil penelitian sebelumnya, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi baru serta menawarkan solusi yang lebih efektif dalam menghadapi stres akademik. Adapun penelitian-penelitian tersebut antara lain:

Tabel 1.1
Penelitian Terdahulu

No	Judul	Persamaan	Perbedaan
1	Ibnu Dalfiqih pada tahun 2022 “Gambaran <i>coping</i> stress pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di kota Makassar. “	Penelitian yang ditulis Ibnu Dalfiqih dengan penelitian yang dilakukan peneliti adalah sama-sama membahas mengenai gambaran coping stress	Penelitian ini terletak pada informan dan lokasinya, sumber informan dari penelitian Ibnu Dalfiqih berjumlah 400 orang yang ada di kota Makassar, sedangkan penelitian

No	Judul	Persamaan	Perbedaan
		terhadap mahasiswa akhir.	yang dilakukan peneliti 6 informan dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon
2	Nur Aliyah pada tahun 2018 “Penerapan strategi <i>coping</i> dalam mengatasi stress pada penyusunan skripsi mahasiswa dakwah dan komunikasi IAIN parepare.”	Persamaan penelitian yang ditulis oleh Nur Aliyah sama-sama menggunakan penelitian metode kualitatif.	penelitian ini dengan peneliti Nur Aliyah adalah pada bagian penerapan strategi <i>coping</i> dan peneliti pada strategi fokus <i>coping</i> emosional.
3	Ahsan Faris, dkk. Pada tahun 2025 “Strategi Coping Mahasiswa Semester Akhir dalam Menghadapi Stres Akademik: Studi Kasus di Universitas Pendidikan Indonesia”.	Persamaan penelitian yang dilakukan oleh Ahsan Faris, dkk. Dengan penelitian yang dilakukan peneliti sama-sama mempunyai topik strategi coping stres pada mahasiswa semester akhir saat menyusun skripsi, dengan fokus penelitian pada cara mahasiswa mengelola stres akademik dan emosional.	Pada penelitian Ahsan, metode yang digunakan adalah Studi kasus kualitatif dengan wawancara mendalam semi-terstruktur, sedangkan pada penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. pada penelitian Ahsan dkk. Lebih mengeksplorasi dan menyoroti efektivitas strategi coping secara umum, sedangkan pada penelitian ini Fokus lebih terarah pada mahasiswa semester IX dalam menghadapi skripsi di lingkungan pendidikan dakwah
4	Rani Nurliyanti, dkk. Pada tahun 2024 “Coping Skill Mahasiswa Bimbingan Skripsi (Studi Pada Mahasiswa Prodi Informatika Universitas Dehasen Bengkulu)”	Penelitian Rani, dkk. Dengan penelitian ini sama-sama membahas strategi atau mekanisme coping mahasiswa dalam menghadapi skripsi.	Penelitian Rani, dkk. Fokus pada coping skill saat proses <i>bimbingan skripsi</i> . Sedangkan penelitian ini Fokus pada <i>strategi coping stres secara umum</i> dalam menyusun skripsi,

No	Judul	Persamaan	Perbedaan
		Dan menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara sebagai metode pengumpulan data.	termasuk tekanan akademik, psikologis, dan sosial.
5	Denfiet Tanjung Sari, dkk. Pada tahun 2024 “Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa)”	Penelitian Denfiet Tanjung Sari, dkk. Dengan penelitian ini sama-sama fokus untuk menyoroti strategi coping atau mekanisme penanggulangan stres yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi proses penyusunan skripsi.	Penelitian Denfeit Tanjung Sari, dkk. Menggunakan metode Mixed method (kuantitatif + kualitatif): kuesioner, wawancara, observasi. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan metode penelitian Kualitatif: wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Serta ruang lingkup penelitian Denfiet, dkk yakni mahasiswa tingkat akhir dari berbagai jurusan di Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, sedangkan ruang lingkup pada penelitian ini yaitu mahasiswa semester IX pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam.
6	Galuh Octa Rastika, dkk. Pada tahun 2024 “Gambaran Coping Stress pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Malang”.	Penelitian Galuh, dkk. Dengan penelitian ini sama-sama meneliti cara atau strategi mahasiswa mengatasi stres selama menyusun skripsi atau saat berada di semester akhir.	Pada penelitian Galuh, dkk. Menggunakan sample penelitian 4 informan dari berbagai fakultas di Universitas Negeri Malang, sedangkan penelitian ini dilakukan pada 6 informan hanya dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam UIN Siber Syekh Nurjati.

H. Sistematika Penelitian

1. Bagian Awal

Bagian awal dalam susunan penelitian meliputi: 1) sampul luar, 2) halaman kosong, 3) sampul dalam, 4) abstrak berbahasa Indonesia, 5) abstrak berbahasa Inggris, 6) pernyataan orisinalitas, 7) lembar persetujuan pembimbing, 8) nota dinas, 9) lembar pengesahan, 10) halaman persembahan, 11) kata pengantar, 12) daftar isi, 13) daftar tabel dan gambar, serta 14) daftar lampiran.

2. Bagian Inti

Bagian inti dalam skripsi disusun dalam bentuk bab, subbab, dan/atau tingkat judul yang lebih rinci, mengikuti sistematika tertentu yang telah ditetapkan dalam buku pedoman ini. Secara umum, bagian inti skripsi mencakup: 1) pendahuluan, 2) tinjauan atau landasan teori, 3) metode penelitian, 4) analisis data, dan 5) kesimpulan. Penjabaran mengenai setiap bagian inti skripsi dijelaskan sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

Pendahuluan bertujuan untuk membawa pembaca masuk ke dalam konteks permasalahan yang akan dibahas. Melalui bagian ini, pembaca dapat memperoleh gambaran umum mengenai topik utama dan cara penyajiannya. Pendahuluan hendaknya dapat merangsang dan memudahkan pembaca memahami seluruh karya ilmiah itu. Bagian pendahuluan berisi: latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

BAB II : Kajian Pustaka/Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka disusun untuk memberikan latar belakang yang jelas terkait topik atau permasalahan yang dibahas dalam penelitian. Pada dasarnya, bab ini memuat beberapa hal berikut:

- a) Konsep-konsep, teori-teori, prinsip-prinsip, hukum-hukum, model-model, serta rumus-rumus pokok beserta turunannya yang relevan dengan bidang kajian.
- b) Penelitian-penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan bidang yang diteliti, mencakup prosedur, subjek, dan hasil temuan. Temuan-temuan tersebut digunakan untuk mendukung posisi penelitian saat ini dengan merujuk pada hasil-hasil yang telah ada, serta menjadi landasan dalam merumuskan kerangka berpikir peneliti.
- c) Pandangan teoretis peneliti terkait dengan permasalahan yang diteliti. Peneliti melakukan analisis perbandingan dan pertentangan terhadap berbagai hasil penelitian yang telah ada, serta menentukan posisi penelitiannya dengan mengaitkannya pada isu yang sedang dikaji. Tujuannya adalah untuk menunjukkan alasan dan cara penerapan teori maupun temuan penelitian sebelumnya dalam penelitian yang dilakukan, seperti dalam menyusun asumsi-asumsi penelitian.

BAB III : Metode Penelitian

Metode penelitian kuantitatif mencakup hal berikut: 1) tempat dan waktu penelitian, 2) metode dan pendekatan penelitian, 3) penentuan populasi dan sampel, 4) variabel penelitian (paradigma penelitian), 5) teknik pengumpulan data, 6) instrumen penelitian (terdiri dari: definisi konseptual, definisi operasional, kisi-kisi instrument, dan kalibasi instrument), 7) teknik analisis data, dan 8) hipotesis statistik. Sementara itu, metodologi penelitian kualitatif memuat: 1) tempat dan waktu penelitian, 2) metode dan pendekatan penelitian, 3) penentuan sumber informasi atau informan, 4) menentukan unit analisis, 5) teknik pengumpulan data, dan 6) teknik analisis data.

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan

Bab ini terbagi menjadi tiga bagian utama: hasil penelitian, pembahasan, dan keterbatasan penelitian. Penyajian hasil penelitian harus mampu menjawab pertanyaan penelitian serta disusun berdasarkan urutan pertanyaan atau hipotesis yang telah dirumuskan. Bagian pembahasan disajikan secara terpisah dari hasil penelitian dan berisi analisis kritis terhadap temuan penelitian, dengan mengacu pada teori-teori relevan yang telah dibahas dalam Bab II. Adapun bagian keterbatasan penelitian menjelaskan batasan-batasan metodologis, bukan kendala yang berkaitan dengan waktu, anggaran, atau aspek logistik lainnya.

BAB V : Simpulan, Implikasi, dan Saran

Simpulan merupakan pernyataan ringkas yang secara langsung menjawab permasalahan atau pertanyaan penelitian, bukan berupa ringkasan atau abstrak dari isi penelitian. Simpulan disusun dalam bentuk poin-poin bernomor yang sesuai dengan jumlah pertanyaan penelitian. Setiap simpulan harus singkat, menggambarkan inti temuan secara padat, dan umumnya disajikan dalam bentuk pernyataan kualitatif, bukan dalam bentuk data numerik.

Implikasi merupakan dampak lanjutan dari hasil temuan yang terdapat dalam kesimpulan. Meskipun sering disampaikan dalam bentuk bahasa yang menyerupai saran, implikasi belum bersifat operasional. Sementara itu, saran adalah bentuk rekomendasi yang ditujukan kepada pihak pembuat kebijakan. pihak-pihak yang akan memanfaatkan hasil penelitian, peneliti lain yang tertarik melanjutkan studi sejenis, serta untuk penyelesaian masalah praktis di lapangan atau tindak lanjut atas temuan penelitian. Implikasi dan saran

yang disampaikan harus sejalan dan relevan dengan hasil yang telah dirangkum dalam bagian simpulan.

3. Bagian Akhir

Terdapat dua hal pada bagian akhir skripsi, yakni daftar pustaka dan lampiran.

a. Daftar Pustaka

Daftar pustaka merupakan kumpulan referensi yang digunakan dalam bagian utama skripsi. Sumber-sumber tersebut dapat berupa buku, artikel jurnal, prosiding, majalah, dokumen, maupun karya ilmiah lainnya seperti tugas akhir. Keberadaan daftar pustaka menjadi syarat penting dalam penulisan karya ilmiah, karena mencerminkan tanggung jawab akademik penulis atas kutipan, ide, dan pandangan dari pihak lain yang dijadikan rujukan. Selain itu, daftar pustaka juga memudahkan pembaca dalam menelusuri kembali sumber yang digunakan. Panduan teknis penyusunan daftar pustaka akan dijelaskan pada bab selanjutnya.

b. Lampiran

Lampiran berfungsi sebagai wadah untuk menyajikan informasi tambahan atau data pelengkap, seperti metode penelitian, peta, gambar, dan sejenisnya. Jika jumlah lampiran cukup banyak, disarankan untuk menyusun daftar lampiran setelah daftar isi. Bagi mahasiswa yang melakukan penelitian lapangan, perlu disertakan bukti tertulis yang menyatakan bahwa penelitian benar-benar telah dilaksanakan di lokasi yang direncanakan. Bukti tersebut telah diketahui oleh pihak yang berwenang dan kemudian disertakan sebagai lampiran.

I. Rencana Waktu Penelitian

Tabel 1.2
Rencana Waktu Penelitian

No.	Kegiatan	Oktober				Nopember				Desember			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Mengurus Perizinan Penelitian	■	■										
2.	Penyusunan Instrumen(Wawancara dan Observasi)					■	■						
3.	Penelitian							■	■				
4.	Pengumpulan Data									■	■		
5.	Penarikan Kesimpulan								■			■	■