

Koping Stres Mahasiswa Tingkat Akhir BKI yang Bekerja dalam Menyusun Skripsi di UNSI Samarinda

Titania Natasya¹, Sitti Syahar Inayah^{2,3}, Sai Handari³
UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Samarinda, Indonesia

¹*titanianatasya199@gmail.com*

²*sittisyaharinayah@gmail.com*

³*saihandari7@upi.edu*

Abstract

This research aims to provide an overview of how Islamic Guidance and Counseling (BKI) students who are also working handle stress while writing their theses at UINSI Samarinda. Using a qualitative phenomenological approach, data were collected through interviews, observations, and documentation. The study employed the Spiral Analysis technique, novel in revealing coping strategies, particularly in the context of BKI students working at UINSI Samarinda. The implications include enriching literature by contributing new knowledge, offering practical guidance for academic counselors, and suggesting flexible university policies to support stressed students. Results show that final-year BKI students use both Emotion-Focused Coping, involving optimism, confidence, and stress relief through socializing and breaks, and Problem-Focused Coping, involving rescheduling work and thesis tasks and relying on peer support. Influencing factors include background, problem-solving experience, environment, personality, physical health, self-concept, problem-solving skills, positive beliefs, social skills, social support, and material conditions. Despite identifying problems and solutions, these students still need additional support from their program and environment to overcome thesis completion pressures.

Keywords: stress coping, working students, thesis writing

Pendahuluan

Koping stres pada mahasiswa tingkat akhir menjadi bagian yang tidak terpisahkan di tengah berbagai problematika yang ada. Penelitian yang dilakukan oleh Hamadi, dkk (2018) di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang dengan metode kuantitatif, didapatkan hasil bahwa dari 23 mahasiswa yang bekerja dan 23 mahasiswa yang tidak bekerja, mahasiswa yang tidak bekerja cenderung mengalami stres tingkat sedang, sedangkan mahasiswa yang bekerja cenderung mengalami stres tingkat berat dan hal ini diperkuat dengan penelitian lain di Universitas Muhammadiyah Magelang oleh Putri Dewi Ambarwati dkk (2019), dengan menggunakan pendekatan kualitatif pada 101 mahasiswa semester enam hingga sepuluh, menunjukkan bahwa stres pada mahasiswa tingkat akhir bervariasi mulai dari tingkat ringan, sedang, hingga berat, kemudian diperkuat kembali oleh penelitian Nur Hasanah Lubis (2021) mengenai "Strategi Coping Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menyusun Skripsi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara" menemukan bahwa mahasiswa mengalami

kehilangan motivasi, frustasi, dan tekanan yang dapat berujung pada keputusan. Berdasarkan saran dari Dwi Kusri Alfia Wijianti dan Fifin Dwi Purwaningtyas, penting bagi mahasiswa untuk menggunakan strategi koping stres untuk mengurangi tekanan dan dampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental.

Berdasarkan studi pendahuluan di kantor akademik FUAD UINSI Samarinda, terdapat 99 mahasiswa BKI tingkat akhir yang masih aktif dari tahun 2017-2019. Studi pendahuluan melalui Google Form yang dibagikan melalui grup WhatsApp "Lintang Generasi BKI" dan pesan pribadi di Instagram menunjukkan bahwa 36,4% mahasiswa BKI bekerja dan 63,6% tidak bekerja. Ketika ditanya apakah mereka merasakan tekanan dan kesulitan selama proses pengerjaan skripsi, 83,3% mahasiswa yang bekerja menjawab "Ya, merasakan tekanan dan kesulitan".

Mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) perlu memperhatikan kesejahteraan pribadinya. Dalam menghadapi stres saat menyusun skripsi, mahasiswa BKI yang bekerja menggunakan berbagai strategi koping untuk mengurangi dampak negatif dari stres tersebut. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti strategi koping stres yang dilakukan oleh mahasiswa BKI saat menghadapi tekanan-tekanan yang muncul ketika bekerja dan menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif menggunakan metode fenomenologi yang diterapkan oleh Creswell. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis dengan metode deskriptif analitik. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) dari semester sembilan hingga empat belas di Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris di Samarinda. Sampel penelitian dipilih berdasarkan purposive sampling dengan kriteria mahasiswa BKI tingkat akhir dan teman terdekat dari mahasiswa BKI tingkat akhir di UINSI Samarinda. Instrumen penelitian menggunakan wawancara mendalam, partisipasi sebagai pengamat (Participant as Observer), dan dokumen. Wawancara dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman dan strategi koping mahasiswa, observasi dilakukan untuk memahami konteks dan perilaku mahasiswa dalam situasi nyata, dan dokumen digunakan untuk mendapatkan data tambahan yang relevan.

Keabsahan data diuji dengan menggunakan teknik kredibilitas (Sirajuddin, 2017), yaitu dengan menggunakan member check sheet. Teknik ini memastikan akurasi atau kredibilitas temuan dengan meminta responden untuk mengecek kembali data yang telah dikumpulkan dan dianalisis oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan pendekatan Spiral dari Creswell (2018) dengan langkah-langkah sebagai berikut: (1) Pengumpulan Data: Mengumpulkan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. (2) Pengelolaan Data: Memilah dan memilih bagian data yang paling penting atau relevan untuk dianalisis lebih lanjut. (3) Pembacaan dan Pencatatan: Membaca data dan mencatat poin-poin penting. (4) Mendeskripsikan, Mengklasifikasikan, dan Menafsirkan: Mendeskripsikan data yang dikumpulkan, mengklasifikasikan data berdasarkan konteks dan kategori yang relevan, serta mencari makna

dan pemahaman yang lebih dalam. (5) Mengembangkan dan Menilai Interpretasi: Menghubungkan interpretasi dengan literatur penelitian yang ada. (6) Merepresentasikan dan Memvisualisasikan Data: Menyajikan hasil analisis dalam bentuk bagan, diagram, atau representasi visual lainnya.

Kajian Teori

Koping Stres

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), penanggulangan stres adalah upaya individu untuk mengelola tuntutan yang dinilai melebihi sumber dayanya. Ada dua jenis utama dari koping: Problem-Focused Coping, yang berfokus pada perubahan situasi, dan Emotion-Focused Coping, yang berfokus pada pengelolaan respon emosional terhadap stresor. Pemilihan strategi koping dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap situasi yang penuh tekanan dan keefektifan strategi yang tersedia.

Bentuk-bentuk koping stress menurut Lazarus dan Folkman adalah: (1) Koping yang Berfokus pada Emosi (Emotion Focused Coping): Mencakup strategi seperti Penilaian Ulang Positif, Menerima Tanggung Jawab, Mengendalikan Diri, Menjauhkan Diri, dan Menghindar. Strategi-strategi ini bertujuan untuk mengelola respons emosional terhadap situasi yang tidak dapat diubah secara langsung. (2) Koping yang Berfokus pada Masalah (Problem-Focused Coping): Melibatkan strategi seperti Pemecahan Masalah Terencana, Penanganan Konfrontatif, dan Mencari Dukungan Sosial. Strategi-strategi ini berfokus pada perubahan atau penyelesaian masalah yang menyebabkan stres.

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koping menurut Putri dan Kushartati (2015) adalah, (1) Latar Belakang dan Budaya: Nilai-nilai, norma, dan cara berpikir individu mempengaruhi strategi koping dalam mengelola stres. (2) Pengalaman dalam Menghadapi Masalah: Pengalaman masa lalu membentuk keterampilan individu dalam menghadapi tantangan. (3) Faktor Lingkungan: Dukungan sosial, sumber daya material, dan kondisi lingkungan mempengaruhi strategi koping individu. (4) Kepribadian: Karakter, cara berpikir, dan respons seseorang terhadap situasi yang penuh tekanan memainkan peran penting dalam strategi koping. (5) Konsep Diri: Cara individu memahami dan melihat diri mereka sendiri mempengaruhi kemampuan untuk mengatasi stres. (6) Kesehatan Fisik: Kesehatan fisik sangat mempengaruhi cara kita mengatasi stres. Hal ini karena kita membutuhkan tubuh yang sehat untuk menghadapi masalah dengan baik. (7) Keterampilan Memecahkan Masalah: Kemampuan untuk mencari informasi dan mengenali masalah membantu kita mengambil keputusan yang tepat ketika menghadapi tantangan. (8) Keyakinan atau Pandangan Positif: Sikap optimis terhadap diri sendiri dan situasi memperkuat ketahanan mental, memungkinkan kita untuk melihat sisi positif dari pengalaman dan belajar dari setiap tantangan. (9) Keterampilan Sosial: Kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain, berkomunikasi dengan baik, mendengarkan dengan empati, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif membantu dalam mengelola stres dan membangun hubungan yang sehat. (10) Dukungan Sosial: Mendapatkan

dukungan dari orang-orang terkasih membantu memenuhi kebutuhan informasi dan emosional dalam menghadapi stres. (11) Materi: Sumber daya material seperti uang, barang, atau jasa juga mempengaruhi strategi koping seseorang dalam menghadapi stres.

Diskusi

Penelitian ini terdapat lima informan yang menjadi subjek utama kemudian peneliti menambahkan tiga orang sebagai informan tambahan atau pendukung. Informan utama terdiri dari mahasiswa tingkat akhir BKI angkatan 2017, 2018, dan 2019. Kemudian, sumber data sekunder sebagai pendukung dalam penelitian ini yang merupakan satu orang rekan terdekat dari informan utama.

Gambar 1. Profil Informan dan Sumber Data

No.	Nama	Gender	Tahun Masuk	Suku	Pekerjaan	Lama Bekerja	Ket.
1.	AK	Perempuan	2017	Jawa	Guru Bayang	6 Tahun	Informan 1
2.	SDJ	Perempuan	2018	Banjar	Crew Wedding Organizer	2 Tahun	Informan 2
3.	MRS	Laki-Laki	2019	Kutai	Pegawai Usaha Kuliner	4 Tahun	Informan 3
4.	SH	Perempuan	2019	Lombok	Pengawai Toko	6 Tahun	Informan 4
5.	RQ	Laki-Laki	2019	Sunda	Ojek Online	1 Tahun	Informan 5
6.	LS	Perempuan	2017	-	Guru Bayang	-	Sumber Sekunder AK
7.	VA	Perempuan	2018	-	Pegawai Swasta	-	Sumber Sekunder SDJ
8.	NT	Perempuan	2019	-	Mahasiswa	-	Sumber Sekunder MRS

Pada gambar I berikut menampilkan profil informan dan sumber data sekunder yang terlibat dalam penelitian ini. Informan utama terdiri dari lima mahasiswa dengan beragam karakteristik seperti usia, gender, tahun masuk, agama, suku, alamat, pekerjaan, dan lama bekerja. Selain itu, terdapat juga tiga sumber data sekunder yang memberikan informasi tambahan yang relevan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam tentang subjek penelitian melalui perspektif dan pengalaman yang beragam dari para informan dan sumber data sekunder ini.

No.	Nama	Tahun Masuk	Gender	Suku	EMOTION FOCUSED COPING					Faktor Koping
					Positive Reappraisal	Accepting Responsibility	Self Controlling	Distancing	Escape Avoidance	
1.	AK	2017	Perempuan	Jawa	AK yakin mampu menyelesaikan skripsinya, namun juga merasa takut dan senang saat diperhatikan oleh dosen pembimbingnya.	AK memilih untuk memprioritaskan penyelesaian skripsinya daripada fokus pada pekerjaannya yang sebelumnya menjadi perhatiannya yang utama.	AK lebih memilih untuk berdiam diri di rumah, merasa lebih tenang dan menghemat energi dengan menghindari banyaknya interaksi sosial.	Jeda yang dilakukan AK setelah seminar proposal, terutama setelah ujian komprehensif, mengakibatkan dampak negatif yang dipicu oleh kesibukan dan kelelahan karena pekerjaan.	AK kurang percaya diri dalam pengerjaan skripsi dan enggan bertemu dengan dosen pembimbingnya, tetapi mendapat dukungan melalui pesan dari dosen tersebut. Selain itu, ia tidak sensitif terhadap pencapaian orang lain dalam skripsi dan malah bersedia membantu mereka.	Kepribadian Keyakinan dan Pandangan Positif Konsep Diri Keterampilan Memecahkan Masalah Lingkungan Dukungan Sosial Keterampilan Sosial
2.	SDJ	2018	Perempuan	Banjar	SDJ menyadari bahwa overthinking bisa menghambat kemajuannya, tapi tetap yakin untuk menyelesaikan skripsinya meskipun sering merasa takut dan cemas sebelum bertemu dosen pembimbingnya karena khawatir salah melakukan penelitian.	SDJ mengakui bahwa cenderung memprioritaskan pekerjaan karena adanya kebutuhan pribadi, terutama setelah orang tuanya berhenti memberikan uang saku.	SDJ melakukan aktivitas yang memungkinkannya untuk mengatasi stres, seperti jalan bersama teman-teman, membersihkan kamar, dan mendengarkan lagu.	SDJ mengambil jeda dalam pengerjaan skripsinya karena memberikan dampak positif, terutama dalam menjaga suasana hati.	SDJ sering meremung saat menghadapi masalah, menghindari pertemuan dengan dosen pembimbingnya karena takut akan kritikan. SDJ merasa cemas terhadap pertanyaan dari orang lain tentang kemajuan skripsinya dan sempat mempertimbangkan untuk menutup akunnya.	Kepribadian Keyakinan dan Pandangan Positif Lingkungan Materi Keterampilan Memecahkan Masalah Keterampilan Sosial Dukungan Sosial Konsep Diri Pengalaman Menyelesaikan Masalah

Gambar 2. Analisis Interpretasi Mahasiswa pada *Emotion Focused Coping*

Gambar 2 ini memperlihatkan dari keseluruhan penerapan-penerapan teknik *Emotion-Focused Coping* berupa indikator *Positive Reappraisal*, *Accepting Responbility*, *Self Controlling*, *Distancing*, dan *Escape Avoidance* pada semua subjek penelitian. Setiap subjek menunjukkan beragam respons terhadap indikator koping tersebut, menanggapi stres dan tekanan yang terlibat dalam menyelesaikan skripsi. Informasi ini memberikan wawasan tentang bagaimana subjek-subjek tersebut merespons, mengelola, dan mengubah emosi dalam menghadapi tantangan menyelesaikan skripsi.

No.	Nama	Tahun Masuk	Gender	Suku	PROBLEM FOCUSED COPING			Faktor Koping
					Planful Problem Solving	Confrontative Coping	Seeking Social Support	
3.	MRS	2019	Laki-Laki	Kutai	MRS merencanakan dengan membagi waktu antara tugasnya di tempat kerja dan upaya menyelesaikan skripsi. MRS membuat jadwal yang teratur dan sebelum berkonsultasi dengan dosen pembimbingnya, ia meminta saran kepada teman-temannya terlebih dahulu. Menurutnya, strategi ini dianggap solutif karena berdasarkan evaluasi diri yang MRS rasakan selama proses pengerjaan skripsi.	Meskipun memiliki fleksibilitas dalam jam kerja, MRS masih kesulitan mengatur waktu dengan baik antara skripsi, pekerjaan, dan waktu istirahat. Selain itu, terkadang MRS juga merasa sulit untuk tetap fokus karena kelelahan.	Rekan dekat, NT merupakan teman kuliah yang memberikan sumber dukungan sosial yang penting bagi MRS.	Konsep Diri Keterampilan Memecahkan Masalah Dukungan Sosial Keterampilan Sosial Keyakinan dan Pandangan Positif Kepribadian Pengalaman Menyelesaikan Masalah Kesehatan Fisik Lingkungan Keyakinan dan Pandangan Positif
4.	SH	2019	Perempuan	Lombok	Meskipun memiliki rencana untuk mengalokasikan waktu untuk mengerjakan skripsi seminggu sekali, SH masih mengalami kurangnya motivasi. SH menyadari pentingnya interaksi sosial dengan teman untuk mempertahankan motivasinya dalam menyelesaikan skripsi. Menurutnya, strategi ini belum solutif dan aktif dilakukan SH.	SH kurang tertarik pada proses penulisan skripsi dan pernah mempertimbangkan untuk membayar orang lain agar dapat menyelesaikan skripsinya.	Saudara kandung SH, kakak perempuannya menjadikan sumber dukungan sosial yang penting bagi SH.	Dukungan Sosial Keterampilan Sosisa Kepribadian Lingkungan Konsep Diri Keterampilan Memecahkan Masalah Pengalaman Menyelesaikan Masalah

No.	Nama	Tahun Masuk	Gender	Suku	EMOTION FOCUSED COPING					Faktor Koping
					Positive Reappraisal	Accepting Responsibility	Self Controlling	Distancing	Escape Avoidance	
5.	RQ	2019	Laki-Laki	Sunda	RQ menikmati proses pengerjaan skripsinya dan merasa yakin untuk mengejar penyelesaian pada bulan Desember dengan percaya diri.	RQ memprioritaskan skripsi karena dia ingin segera memasuki dunia kerja.	Saat merasa sedih atau stres RQ melakukan jalan-jalan sendirian tanpa mengajak siapapun.	RQ mengambil jeda setelah seminar proposal untuk fokus menyelesaikan ujian komprehensif dan TOEFL terlebih dahulu	RQ tidak menghindari tanggung jawabnya terhadap skripsi. Namun, dia merasa terganggu melihat postingan di media sosial orang-orang yang telah menyelesaikan skripsinya dan lulus, sehingga dia memilih untuk tidak melihatnya sama sekali.	Kepribadian Keyakinan dan Pandangan Positif Konsep Diri Keterampilan Memecahkan Masalah Lingkungan

Gambar 3. Analisis Interpretasi Mahasiswa pada *Problem Focused Coping*

Interpretasi hasil pada gambar 3 yang menyajikan keseluruhan penerapan-penerapan penggunaan teknik *Problem Focused Coping* pada subjek-subjek penelitian. Setiap subjek menunjukkan berbagai indikator koping, seperti *Planful Problem Solving*, *Confrontative Coping*, dan *Seeking Social Support*. Keseluruhan analisis ini memberikan wawasan keseluruhan secara ringkas tentang berbagai penerapan yang digunakan oleh subjek-subjek dalam mengatasi masalah yang sedang dihadapi dalam menyelesaikan pengerjaan skripsi.

Mahasiswa tingkat akhir Program Bimbingan Konseling Islam yang bekerja di UINSI Samarinda menghadapi tekanan ganda yaitu skripsi dan tugas kerja. Menghadapi tekanan ini, menggunakan dua jenis koping utama: koping yang berfokus pada emosi dan koping yang berfokus pada masalah. Berikut ini adalah temuan yang mendukung penggunaan kedua jenis koping tersebut:

Koping yang Berfokus pada Emosi (Emotion Focused Coping)

1. Penilaian Kembali yang Positif

Mahasiswa BKI menggunakan sikap optimis dan penilaian positif, meskipun pada mahasiswa perempuan masih merasakan kecemasan terhadap dosen pembimbing. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Sri Wahyuni dan Rahayu Setyowati mengenai "Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid 19 dan Sistem Lockdown yang Diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka" pada tahun 2020 yang menyatakan bahwa mahasiswi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi, namun sikap optimis dapat membantu mengelola stres dengan lebih efektif.

2. Menerima Tanggung Jawab

Temuan menunjukkan bahwa mahasiswa BKI yang bekerja cenderung memprioritaskan skripsi daripada pekerjaan. Hal ini mendukung penelitian oleh Arief Rahman Hakim dan Mira Hast Hasmira dalam penelitian mereka mengenai "Strategi Kuliah Sambil Bekerja Oleh Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa Bekerja di Universitas Negeri Padang)" mengenai strategi penentuan prioritas yang mendukung fokus pada penyelesaian akademik.

3. Pengendalian diri

Mahasiswa menggunakan berbagai strategi seperti berolahraga, mencari hiburan, dan menjaga kesehatan fisik untuk mengelola stres. Hal ini sejalan dengan temuan oleh Nur

Halijah tentang "Tren Healing di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan Mahasiswa" yang dilakukan pada tahun 2023. tentang pentingnya aktivitas fisik dalam koping yang efektif.

4. Menjaga jarak

Strategi mengambil jeda waktu pengerjaan skripsi untuk menjaga keseimbangan emosi dan meningkatkan fokus pada pengerjaan skripsi setelah lulus ujian komprehensif. Temuan ini mendukung penelitian oleh Nur Etika dan Wilda Hasibuan pada tahun 2016 mengenai "Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi" yang menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan menghadapi tekanan yang tinggi. Terdapat juga temuan lain yang memperkuat ialah dari Aditya Rahman pada tahun 2023, yang berjudul "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi di Prodi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2017-2018". Mayoritas responden menyatakan bahwa memiliki target pencapaian untuk skripsi mereka, namun merasa kesulitan untuk tetap konsisten dengan target tersebut, terutama karena sering kali terpengaruh oleh suasana hati atau rasa malas.

5. Penghindaran diri

Beberapa mahasiswa BKI cenderung menghindari interaksi yang penuh tekanan dengan dosen pembimbing. Hal ini mencerminkan respon terhadap situasi yang penuh tekanan, seperti yang dibahas dalam penelitian Sri Wahyuni dan Rahayu Setyowati mengenai "Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid 19 dan Sistem Lockdown yang Diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka" pada tahun 2020 bahwa jenis kelamin mahasiswa perempuan memiliki tingkat stresnya lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki.

Bentuk penghindaran diri lainnya sebagian besar mahasiswa tingkat akhir BKI yang bekerja mengalami kesulitan dalam menghadapi tekanan sosial yang muncul dari media sosial dan lingkungan sekitar. Tekanan ini berupa melihat pencapaian orang lain dalam menyelesaikan skripsi dan saat ditanya mengenai tentang sejauh mana pengerjaan skripsinya. uan ini memperkuat temuan oleh Reina Oktavia Cahyani mengenai "Hubungan Antara *Fear of Missing Out* (FOMO) dengan *Social Comparison* pada Mahasiswa Pengguna Instagram" pada tahun 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghabiskan terlalu banyak waktu di media sosial cenderung memiliki kecenderungan untuk membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain. Sehingga, merasa bahwa kehidupan orang lain lebih baik daripada kehidupan dirinya.

Pada konteks penyelesaian skripsi, mahasiswa tingkat akhir BKI yang bekerja dapat mempelajari serta menerapkan nilai-nilai yang terkandung dalam Surah An-Nisa ayat 32 yang memiliki arti pentingnya memiliki motivasi yang berasal dari sikap bersyukur atas kemampuan dan kesempatan yang diberikan Allah, serta memiliki visi yang tidak terpaku pada perbandingan dengan pencapaian orang lain. Ini memperkuat ide bahwa Islam mendorong untuk mengembangkan sikap yang positif dan membangun hubungan yang baik dengan sesama, tanpa terjebak dalam perasaan iri hati atau perbandingan yang merugikan diri sendiri atau orang lain. Surah An-Nisa ayat 32 berbunyi:

لَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللَّهُ بِهِ بَعْضَكُمْ عَلَى بَعْضٍ ۗ لِلرِّجَالِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا ۗ
وَلِلنِّسَاءِ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبْنَ ۗ وَسَأَلُوا اللَّهَ مِنْ فَضْلِهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمًا

Terjemahan : “Janganlah kamu berangan-angan (iri hati) terhadap apa yang telah dilebihkan Allah kepada sebagian kamu atas sebagian yang lain. Bagi laki-laki ada bagian dari apa yang mereka usahakan dan bagi perempuan (pun) ada bagian dari apa yang mereka usahakan.”

Penanganan Berfokus pada Masalah

1. Pemecahan Masalah yang Terencana

Mahasiswa BKI menggunakan strategi yang berbeda dalam menyelesaikan skripsi, termasuk meminta bantuan teman atau mengurangi beban kerja tambahan. Hal ini mendukung temuan Aruni Mutia Hanum mengenai “Strategi *Coping Stres* Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 UIN Prof.K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto” pada tahun 2022. mengenai pentingnya dukungan sosial dalam mengatasi stres akademik.

Pemecahan masalah lainnya adalah berupa hasil pengalaman terencana yang dilakukan oleh kelima mahasiswa BKI tingkat akhir yang bekerja, yang menerapkan strategi yang berbeda dalam mengatasi tantangan pengerjaan skripsi. Sebagian besar dari mahasiswa tersebut merasa bahwa strategi yang mereka gunakan belum memberikan dampak penyelesaian yang solutif. Akan tetapi, terdapat juga yang merasa bahwa strategi yang dipilihnya telah memberikan hasil yang solutif, karena telah disesuaikan dengan kebutuhan dan tingkat kenyamanan masing-masing individu.

2. Koping Konfrontatif

Mahasiswa menghadapi berbagai masalah konfrontatif seperti manajemen waktu dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini sejalan dengan penelitian . Hasil temuan ini memperkuat temuan oleh Nur Etika dan Wilda Fasim Hasibuan Mengenai “Deskripsi Masalah Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi” pada tahun 2016 beberapa masalah yang dihadapi antara lain sulit tidur, kehilangan nafsu makan, waktu istirahat yang terbatas, masalah keuangan, kurangnya motivasi, serta gangguan masalah pribadi yang mempengaruhi fokus mereka. Selain itu, mereka mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, merasa lelah, kurang semangat dalam menyelesaikan skripsi, kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing, dan tekanan dari orang tua. Tidak hanya itu, mereka juga mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi, antara lain dari segi teknik penulisan, kurangnya referensi, dan proses penyusunan isi skripsi ke dalam bentuk naskah. Surah Asy-Syarh ayat lima dan enam memberikan pesan yang sesuai. Ayat tersebut mengajarkan

untuk tetap tegar dan bersabar dalam menghadapi kesulitan, dengan keyakinan bahwa setiap kesulitan. Surah berikut berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۗ

Terjemahan : “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”.

3. Mencari Dukungan Sosial:

Dukungan sosial dari teman kuliah, keluarga, dan pasangan membantu mahasiswa BKI dalam mengatasi stres. Temuan ini mendukung nilai solidaritas sosial dalam koping yang efektif, seperti yang diilustrasikan dalam Surat Al-Maidah ayat 2. Pada surah Al-Maidah ayat dua berbunyi:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ

Terjemahan : “Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan.”

Keterkaitan dengan Teori Lain

Selain teori Lazarus dan Folkman, hasil penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan teori lain, seperti teori stres dalam perspektif Islam dan pengaruh budaya dalam strategi koping. Penelitian ini menyoroti bahwa mahasiswa BKI jarang menerapkan nilai-nilai Islam dalam strategi koping, meskipun Islam menekankan pentingnya kesabaran, pengendalian diri, dan mencari solusi dalam menghadapi stres. Hal ini menunjukkan bahwa ada potensi untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam secara lebih mendalam dalam program konseling dan pendampingan bagi mahasiswa.

Mahasiswa BKI yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan yang multikultural. Budaya memainkan peran penting dalam bentuk ekspresi koping, seperti memprioritaskan untuk menolong orang lain atau menjaga jarak interpersonal sebagai bentuk menjaga suasana hati saat emosional.

Penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa BKI yang bekerja dalam menghadapi tekanan akademik dan pekerjaan. Implikasi praktisnya antara lain pengembangan program konseling yang memperkuat penggunaan strategi koping yang efektif, baik dari segi emosional maupun pemecahan masalah, serta integrasi nilai-nilai agama dan budaya dalam membantu mahasiswa untuk meningkatkan kesejahteraan psikologisnya.

Kesimpulan

Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Program Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) yang bekerja di UINSI Samarinda menghadapi tantangan yang signifikan dalam menyelesaikan skripsi sambil tetap bekerja. Mahasiswa mengadopsi berbagai strategi

koping, termasuk koping yang berfokus pada emosi dan koping yang berfokus pada masalah, untuk mengatasi stres yang dihadapi dalam proses akademiknya. Hasil penelitian ini juga menyoroti pentingnya pengaruh faktor budaya dan nilai-nilai Islam dalam strategi koping yang dilakukan. Meskipun strategi koping telah diterapkan secara beragam, penerapan nilai-nilai Islam masih terbatas dalam konteks pengelolaan stres akademik. Hal ini menunjukkan perlunya upaya lebih untuk mengintegrasikan aspek religius dalam strategi koping mahasiswa BKI.

Daftar Pustaka

- Cherly N. Poth, John W.Creswell. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design Choosing Among Five Approaches*. United States of America: SAGE Publication, Inc.
- Etika Nur, Wilda Fasim Hasibuan. (2016) "Deskripsi Masalah Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi". *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*", No.1, Vol.3.
- Hakim, Arif Rahman, dan Mira Hasti Hasmira. (2022). "Strategi Kuliah Sambil Bekerja Oleh Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa Bekerja di Universitas Negeri Padang)", *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, No. 1, Vol.1.
- Hakim, Arif Rahman, dan Mira Hasti Hasmira. (2022). "Strategi Kuliah Sambil Bekerja Oleh Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa Bekerja di Universitas Negeri Padang)", *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, No. 1, Vol.1.
- Halijah, Nur. 2023. "Tren Healing di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan Mahasiswa". *Jurnal EMIK Jurnal Ilmu Ilmu Sosial*, No.2, Vol 6.
- Halijah, Nur. 2023. "Tren Healing di Instagram: Penyembuhan Kekinian di Kalangan Mahasiswa". *Jurnal EMIK Jurnal Ilmu Ilmu Sosial*, No.2, Vol 6.
- Lazarus, R.S. & Susan Folkman. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Mutia Aruni Hanum. 2022. "Strategi Coping Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Islam Angkatan 2018 UIN Prof.K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto". *UIN Prof.K.H.Saifuddin Zuhri Purwokerto*, 2022.
- Oktavia Reina Cahyani. (2023) ", "Hubungan Antara Fear of Missing Out (FOMO) dengan Social Comparison pada Mahasiswa Pengguna Instagram", Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
- Putri, Khairunnisa dan Sri Kushartati. (2015). "Strategi Coping Pada Pada Mantan Penganut Aliran Sesat". *Journal of Social Sciences and Humanities (UNISIA)*, No.82, Vol.37.
- Rahman, Aditya. (2023) "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi di Prodi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2017-2018", *Jurnal Edukasi IPS*, Vol.7, No.1.
- Rianto, Puji.(2020). *Modul Metode Penelitian Kualitatif*. Sleman Yogyakarta: Penerbit Komunikasi UII.
- Saleh, Sirajuddin S.Pd., M.Pd. (2017). *Analisis Data Kualitatif*. Bandung : Penerbit Pustaka Ramadhan.
- Wahyuni Sri, dan Rahayu Setyowati. (2020) "Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah Covid 19 dan Sistem Lockdown yang

Diberlakukan di Kampus Akper YPIB Majalengka”, Jurnal Akper YPIB Majalengka, No.12, Vol.6.