

**STRATEGI PENGELOLAAN STRES MAHASISWA BARU ANGKATAN
2018/2019 FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh:

MAWADDAH. B

NIM. 140402054

Prodi Bimbingan Konseling Islam



**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM - BANDA ACEH
2019 M/1440**

SKRIPSI

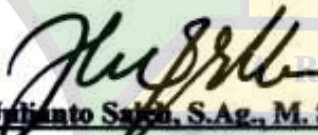
**Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh Sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana S-1 dalam Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam**

Oleh

**MAWADDAH.B
NIM. 140402054**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I,


(Julianto Saleh, S.Ag., M. Si)
Nip. 197209021997031002

جامعة الرانيري

Pembimbing II,


(Asrivana, M. Pd)

**Telah Dinilai oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry
dan Dinyatakan Lulus serta Disahkan sebagai
Tugas Akhir untuk Memperoleh Gelar
Sarjana S-1 Ilmu Dakwah
Prodi Bimbingan Konseling Islam**

Diajukan Oleh:

MAWADDAH.B

NIM. 140402054

Pada Hari/Tanggal

Jum'at, 25 Januari 2019 M

18 Jumadil Awal 1434 H

di

**Darussalam - Banda Aceh
Panitia Sidang Munaqasyah**

Ketua,


Julianto Saleh, S.Ag, M.Si
Nip. 197209021997031002

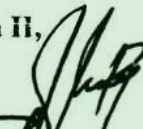
Sekretaris,


Asrivana, M.Pd

Anggota I,


Drs. Mendi NK, M.Kes
Nip. 1961008199303031001

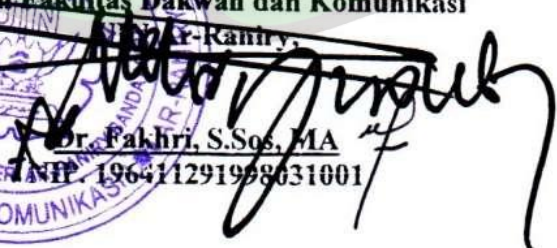
Anggota II,


Drs. Umar Latif, MA
Nip. 195811201992031001

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Ar-Raniry,**




Dr. Fakhri, S.Sos, MA
NIP. 19641129198031001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH

Dengan ini saya:

Nama : Mawaddah.B

NIM : 140402054

Jenjang : Strata Satu (S-1)

Jurusan/Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dirujuk dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. jika di kemudian hari ada tuntutan dari pihak lain atas karya saya, dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya telah melanggar pernyataan ini, maka saya siap menerima sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry.

Banda Aceh, 17 Desember 2018

Yang Menyatakan



Mawaddah.B
140402054

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

ABSTRAK

Mahasiswa baru merupakan mahasiswa yang mulai memasuki dunia perkuliahan dimana mereka telah menyelesaikan pendidikannya di sekolah menengah atas. Mereka akan merasakan peralihan situasi yang sangat berbeda, dengan lingkungan tempat pendidikan yang dulu nya sekolah dan sekarang berada di lingkungan Universitas, mereka harus menyesuaikan diri dengan situasi yang baru, serta berbagai jurusan akan memiliki tantangan masing-masing. Seorang mahasiswa akan ditempa berbagai tantangan sebagai bentuk pembelajaran persiapan. Peralihan masa perkembangan juga cukup memberi warna dalam kehidupan mahasiswa. Tidak heran jika banyak cerita yang tertoreh saat seseorang berada dimasa mahasiswa, tantangan dan permasalahan yang banyak dihadapi mahasiswa tidak jarang menimbulkan stres. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan tingkat pengelolaan stres antara laki-laki dan perempuan. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan teknik deskriptif. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa/i baru angkatan 2018/2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi. Sampel dalam penelitian ini 89 orang dari populasi yang dipilih melalui teknik *Random Sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil analisa data penelitian didapatkan $t\text{-hitung} = -3,431$; $\text{sig} = 0,001 < 0,05$ yang menunjukkan ada perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan, dimana ini menunjukkan tingkat pengelolaan stres lebih tinggi dialami oleh perempuan dengan *mean* 92,89, dari pada laki-laki dengan *mean* 90,77. kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan tingkat pengelolaan stres mahasiswa baru antara laki-laki dan perempuan, yang dalam penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan lebih tinggi tingkat pengelolaan stresnya dari pada laki-laki.



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji beserta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah atas segala kudrat dan iradah-Nya, yang telah memberikan kesehatan dan keberkahan umur sehingga penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan segala keterbatasannya. Selanjutnya sholawat dan salam penulis hantarkan kepada junjungan alam yakni Nabi Besar Muhammad Salaulahu Alaihi Wassalam beserta keluarga dan para sahabat yang telah berjuang demi tegaknya ajaran Islam dipermukaan bumi serta telah memberikan suri tauladan yang baik melalui sunnah sehingga membawa kesejahteraan di muka bumi ini.

Dalam rangka menyelesaikan studi pada Fakultas Dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry prodi Bimbingan Konseling Islam (BKI), dalam hal ini menyusun skripsi merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial. Untuk itu penulis memilih judul ini. Meskipun demikian penulis masih sangat merasa kekurangan dan keterbatasan ilmu, akhirnya dengan izin Allah jauhlah segala rintangan dapat dijalankan.

Dalam penulisan skripsi ini penulis sangat berhutang budi kepada semua pihak yang telah turut memberikan petunjuk, bimbingan dan motivasi yang sangat berharga, dan telah banyak meluangkan waktu dalam memberi informasi dan arahan yang berguna dari awal hingga ahir sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Maka penulis mengucapkan ribuan terimakasih dengan tulus kepada:

1. Julianto Saleh, M.Si sebagai pembimbing pertama dan Asriyana, M.Pd sebagai pembimbing kedua, yang telah berkenan meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan skripsi ini.
2. Dr. Fakhri, MA sebagai Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Umar Latif, MA. Sebagai Ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, sekaligus sebagai Penasehat Akademik (PA) Serta semua dosen yang telah mendidik penulis selama ini, kemudian kepada seluruh karyawan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry.
3. Ayahanda tercinta, Bohari Muslim, yang senantiasa mendo'akan, memberikan dukungan dan tak pernah lelah mencari nafkah untuk memenuhi kebutuhan keluarga dan kesuksesan Ananda demi menggapai masa depan yang cerah dan yang diharapkan. Terimakasih, untuk kesabaranmu dalam mendidik ananda serta untuk do'a yang tak pernah putus engkau panjatkan demi kesuksesanku, *thank you so much for be the best my hero.*
4. Ibunda tercinta, terkasih dan tersayang yang tak ternilai oleh apapun, Idawati, yang tak pernah henti-hentinya mendo'akan, membimbing dan memberikan motivasi yang sangat luar biasa kepada Ananda dalam menjalankan kehidupan sehari-hari dan yang tak pernah bosan mengingatkan Ananda dalam segala hal mulai dari hal kecil sampai hal yang tak pernah terfikirkan terimakasih mamak ku tersayang, untuk semua cinta dan kasihmu yang tulus kepada ananda, terima kasih yang tiada henti-hentinya mamak yang telah setia mendengarkan segala keluh kesah Ananda dan bersedia

menjadi teman cerita Ananda, *I love you so much MOM, you'r the best in the word.*

5. Adik-adik tersayang Ayu Rahmayani, Syahrul Ramadhan, Buge Riski terimakasih telah menjadi adik-adik yang luar biasa dan menjadi teman curhat yang baik dan terimakasih buat kalian yang memang paling mampu menghilangkan lelah dan penat kakak selama ini, *thanks and I Love you so much my child.*
6. Nenek, kakek terkasih dan tersayang, Lela Wardi, alm sukurdi, Fatimah dan Wadian terima kasih yang tak pernah bosan Ananda ucapkan, berkat do'a dan dukungan serta mampu menjadi motivator handal bagi Ananda.
7. Terima kasih seluruh keluarga besar dan sepupu-sepupuku tercinta pon sahri, pon yusuf, pon usman, pon ami, ngah nani, kak vina, dek nadia, bg budi dan namanya yang tak mungkin ditulis oleh penulis satu persatu terima kasih atas segala pengorbanan serta motivasi yang kalian berikan.
8. Bapak Syamsuddin, Ibu Rahmawati S.pdi dan abang Rizkan wandi terima kasih banyak untuk do'a yang tidak henti-hentinya, motivasi serta dukungan yang kalian berikan.
9. Spesial terima kasih untuk Sahabat-sahabatku tersayang, Farida Purnama, Sri Marlina, Rahma Setia, Sabarita, Hidayatun Rahmi, Fita Marisa, Cut Wan Hamidah, Nurul Hasanah, Tirta Wahyuni dan Santiara yang ikhlas membantu penulis selama menyusun skripsi ini.
10. Kakak tersayang kak Nurul Nisa terimakasih atas segala pengorbanan dan motivasi serta telah banyak memberikan support kepada adinda, selalu setia

mendengar curhatan dan keluh kesah adinda serta selalau membimbing dan meyakinkan adinda untuk tetap kuat dalam mengatasi segala hal, beruntung rasanya adinda dipertemukan dengan kakak shaliha terima kasih kakak sudah membantu adinda yang cengeng ini untuk menyelesaikan skripsi.

11. Sahabat-sahabat Konseling unit 02 yang tidak mampu penulis sebutkan satu persatu.
12. Ligo Lingkaran Cinta yang senantiasa memberi nasehat, motivasi dan semangat kepada penulis.

Walaupun banyak pihak yang telah memberikan bantuan, saran dan dukungan bukan berarti skripsi ini telah mencapai taraf kesempurnaan. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan ilmu yang dimiliki. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan penulisan ini. Akhirnya, hanya kepada Allah Subhanahuata'ala penulis berserah diri, semoga hasil penelitian ini bisa bermanfaat untuk peneliti dan banyak pihak, semoga kita selalu dalam lindungan Allah. Amin.

Banda Aceh, 20 Januari 2019
Penulis,

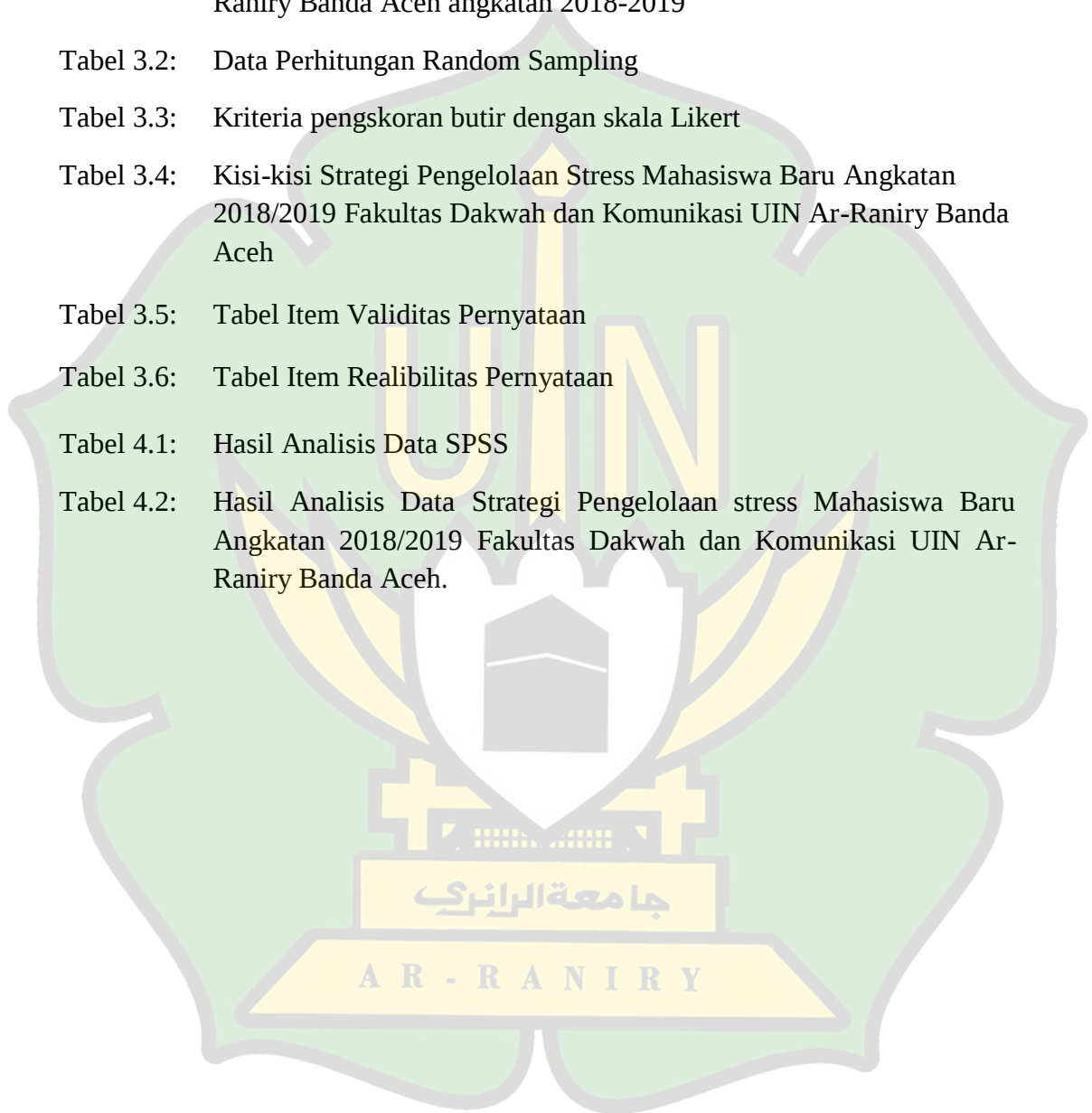
Mawaddah.B

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
ABSTRAK	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Penjelasan Istilah Penelitian	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Penelitian sebelumnya yang Relevan	12
B. Strategi pengelolaan stres dalam kehidupan manusia	18
1. Pengertian pengelolaan	18
2. Pengertian stres	20
3. Macam-macam Stres	24
4. Gejala-gejala Stres	27
5. Faktor-faktor Stres	33
6. Tahapan Stres	38
7. Penanganan dan Pengelolaan Stres	42
a. Problem focused coping	42
b. Emotion focused coping	44
8. Pengertian Mahasiswa Baru	45
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	50
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	47
C. Teknik Pengumpulan Data	50
D. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	58
E. Sistematika Pembahasan	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Objek penelitian	62
B. Hasil Penelitian	62
C. Pembahasan	63
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	72
B. Saran	72
DAFTAR PUSTAKA	74
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

- Tabel 3.1: Jumlah Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2018-2019
- Tabel 3.2: Data Perhitungan Random Sampling
- Tabel 3.3: Kriteria pengskoran butir dengan skala Likert
- Tabel 3.4: Kisi-kisi Strategi Pengelolaan Stress Mahasiswa Baru Angkatan 2018/2019 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
- Tabel 3.5: Tabel Item Validitas Pernyataan
- Tabel 3.6: Tabel Item Realibilitas Pernyataan
- Tabel 4.1: Hasil Analisis Data SPSS
- Tabel 4.2: Hasil Analisis Data Strategi Pengelolaan stress Mahasiswa Baru Angkatan 2018/2019 Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh.



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Surat Keputusan Pembimbing/SK
- Lampiran 2 : Surat Izin Penelitian dari Fakultas
- Lampiran 3 : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian
- Lampiran 4 : Data Mahasiswa Baru Angkatan 2018/2019 Fakultas Dakwah dan Komunikasi
- Lampiran 4 : Skala likert
- Lampiran 5 : Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 6 : Tabulasi Data Pengelolaan Stress Mahasiswa baru
- Lampiran 7 : Uji Validasi Angket
- Lampiran 8 : Uji Reliabilitas
- Lampiran 7 : Hasil Pengolahan SPSS



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990 yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu.¹ Pada umumnya setiap siswa yang telah memasuki dunia perkuliahan maka berubah pula identitas yang diawalnya seorang siswa menjadi mahasiswa.

Mahasiswa adalah lulusan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang akan menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi. Para lulusan SMA/MAN/SMK yang melanjutkan studi di perguruan tinggi pada umumnya akan memilih jurusan yang diminati karena mereka cocok dan sesuai dengan keinginan, harapan serta cita-cita mereka. Namun adakala calon mahasiswa memilih jurusan berdasarkan informasi yang diterima menyangkut lapangan kerja, ataupun karena *gengsi grade* sebuah jurusan yang tinggi. Pemilihan jurusan bukanlah persoalan mudah, karena banyak faktor yang mempengaruhinya, yaitu orang tua, teman sepergaulan, informasi media massa, audio visual dan faktor minat terhadap jurusan tersebut. Para mahasiswa yang melanjutkan studinya di perguruan tinggi memiliki kecenderungan berhasil lebih tinggi apabila memilih salah satu jurusan yang sesuai dengan minatnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan Alex Sobur, yang menyatakan bahwa seseorang yang menaruh minat pada suatu

¹Mohammad Ali, *Pendidikan Untuk Pembangunan Nasional*, (Jakarta: Grasindo, 2009), hal. 290.

bidang akan lebih mudah mempelajari bidang tersebut. Secara sederhana, minat berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu.²

Mahasiswa baru merupakan mahasiswa yang mulai memasuki dunia perkuliahan dimana mereka telah menyelesaikan pendidikannya disekolah menengah atas. Mahasiswa baru yang datang dari berbagai daerah dan memiliki karakter yang berbeda menciptakan suasana baru di lingkungan kampus. Berkumpul dengan teman baru dari berbagai daerah, serta lingkungan baru disekitar universitas akan dirasakan mahasiswa baru ketika memasuki dunia perkuliahan. Mereka akan merasakan peralihan situasi yang sangat berbeda, dengan lingkungan tempat pendidikan yang dulunya sekolah dan sekarang berada di lingkungan Universitas, mereka harus menyesuaikan diri dengan situasi yang baru, serta berbagai jurusan akan memiliki tantangan masing-masing. Seorang mahasiswa akan ditempa berbagai tantangan sebagai bentuk pembelajaran persiapan.

Peralihan masa perkembangan juga cukup memberi warna dalam kehidupan mahasiswa. Tidak heran jika banyak cerita yang tertoreh saat seseorang berada dimasa mahasiswa, tantangan dan permasalahan yang banyak dihadapi mahasiswa tidak jarang menimbulkan stres. Menurut Sudarso, stres adalah ketegangan, tekanan, konflik, suatu rangsangan yang menegangkan psikologi maupun fisiologi serta akan dialami dalam berbagai bentuk kondisi

²Alex sobur, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, (Bandung : Pustaka Setia, 2003).
hal.

seperti rasa kesunyian, kurang tidur, kesehatan yang akut, kebingungan yang tinggi serta *simptom-simptom* fisiologi dari pada sesuatu peristiwa yang dialami.³

Disebabkan masalah ini, stres memberikan dampak yang negatif dalam kehidupan dan pergaulan sehari-hari individu terutama dalam waktu kuliah, sehingga memberi dampak negatif terhadap fisik dan psikis dirinya, baik dari segi kesehatan, personalitas diri, interaksi sosial, pencapaian akademik, dan sebagainya. Kondisi seperti ini dapat menimbulkan ketegangan dan terganggunya emosional. Akibat dari stres yang dialami individu itu mungkin menunjukkan sikap yang agresif, mudah memberontak dan emosi yang tidak bisa dikontrol.

Umumnya, faktor stres disebabkan oleh adanya masalah yang belum dapat diselesaikan. Masalah yang muncul seringkali disebabkan oleh adanya masalah didalam diri yang dipengaruhi oleh lingkungan. Permasalahan dalam lingkungan ada yang dapat dikendalikan ada yang tidak dapat dikendalikan, permasalahan lingkungan yang tidak dapat dikendalikan tidak mudah diselesaikan dan untuk menyelesaikannya membutuhkan kerjasama dengan banyak pihak yang mempunyai perasaan, harapan, solusi dan sudut pandang yang sama.

Penanganan stres sejauh ini berpusat pada faktor yang terdapat di dalam diri individu mampu mempengaruhi persepsi dan situasi stres pada diri mereka. Dukungan emosional dan perhatian dari orang lain juga dapat mengurangi stres. Banyak penelitian menyatakan bahwa orang yang memiliki banyak ikatan sosial (pasangan, kawan, kerabat, anggota kelompok) hidup lebih lama dan kurang

³Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, Cet 1 (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), hal. 247.

rentan mengalami penyakit yang berhubungan stres dibandingkan orang yang memiliki sedikit kontak sosial suportif. Kawan-kawan dan keluarga dapat memberikan dukungan dalam banyak cara. Mereka dapat meningkatkan harga diri dengan mencintai kita apa pun masalah kita. Mereka dapat memberikan informasi dan nasehat pendampingan untuk mengalihkan perhatian kita dari kekhawatiran dan bantuan finansial atau material. Semua itu cenderung menghilangkan perasaan tidak berdaya dan meningkatkan rasa percaya diri dalam kemampuan mengatasi masalah.⁴ Stres lebih mudah ditoleransi jika penyebab stres diceritakan kepada orang lain.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti maka ditemukan beberapa penyebab dan cara yang digunakan oleh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi dalam menangani masalah stres. Kebanyakan dari mereka mengalami stres disebabkan oleh permasalahan internal seperti malas, salah mengambil jurusan, kurang bisa bergaul dengan teman baru bahkan masalah dengan kerabat maupun keluarga.⁵ Masalah eksternal yang timbul dari luar yaitu masalah kampus, sulit menyelesaikan tugas yang begitu banyak dari setiap dosen sehingga timbul rasa malas dan bosan dikarenakan tidak terbiasa dengan tugas yang banyak ketika masih menyandang gelar siswa.⁶ Sehingga kebanyakan para mahasiswa mengambil inisiatif dengan berfikir secara positif

⁴Rita L. Atkinson dkk, *Pengantar Psikologi*, jilid dua (Ciputat-Tangerang, Interaksa 2010), hal 390.

⁵ Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa UIN Ar-Raniry fakultas Dakwah dan Komunikasi pada 20 Mei 2018

⁶*Ibid*; hal.

untuk masalah yang dihadapi. Namun ditemukan juga kelompok kecil yang mengambil jalan singkat dalam melepaskan rasa tertekan dengan melakukan tindakan seperti merokok (bagi laki-laki), malas mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dosen, jarang masuk ruang, lebih memilih diam saat diadakan diskusi dan merasa gugup karena ketidaksiapan batin mahasiswa. Mereka lebih memilih rekreasi dari pada menyelesaikan tugas-tugasnya sebagai mahasiswa.⁷

Berdasarkan wawancara penulis dengan 4 orang mahasiswi dari prodi yang berbeda di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yang menanyakan tentang bagaimana perasaan mereka saat memasuki dunia perkuliahan dan menjadi mahasiswa baru.⁸ Suryani, ia adalah mahasiswa prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam, mengatakan ketika menjadi mahasiswa baru ada rasa bangga tersendiri karena sudah dianggap hebat menyandang gelar mahasiswa, tetapi setelah memasuki perkuliahan ternyata tidak segampang yang dibayangkan dan tidak sebebas yang diiming-imingkan oleh orang banyak. Dikarenakan baru pertama masuk perkuliahan sudah mendapatkan jadwal yang padat dan mulai diberikan tugas-tugas oleh dosen.⁹ Radit Aulia, ia adalah seorang mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Islam, menyatakan bahwa sangat susah untuk bergaul dengan teman satu unit karena ia seorang pendiam dan tidak mengerti berbahasa Aceh, jadi sering dipojokkan bahkan tidak dianggap ada karena jarang

⁷Pengamatan awal dengan beberapa mahasiswa bimbingan dan konseling islam pada 14 september 2018

⁸Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh .

⁹Wawancara awal dengan suryani, mahasiswa jurusan komunikasi dan penyiaran islam fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, Banda Aceh, pada tanggal 19 september 2018.

berkomunikasi dan sering ketinggalan informasi mengenai tugas-tugas serta hal yang berkaitan dengan kampus. Sehingga timbul rasa malas untuk mengikuti perkuliahan dan lebih banyak menghabiskan waktu di kantin.¹⁰ Wahyuni, ia adalah mahasiswa Manajemen Dakwah, menyatakan bahwa masuk perguruan tinggi karena paksaan kedua orang tuanya yang sangat ingin ia menjadi pendakwah, tetapi ia lebih menyukai jurusan teknik..¹¹

Dipihak lain hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, bahwa mereka merasa bosan jika mengikuti perkuliahan pada hari minggu dan kampus terasa sepi karena hanya mahasiswa baru yang kuliah. Ada juga mahasiswa yang pusing dengan adanya hafalan karena tidak dibiasakan menghafal semenjak sekolah (lulusan SMK) dan mereka bingung dengan permasalahan kampus yang diurus sendiri seperti jadwal bentrok, tugas-tugas kampus dan tugas rumah yang dikerjakan sendiri.¹²

Secara akademik seorang mahasiswa yang sudah berada diperguruan tinggi dan sudah menyandang gelar sebagai mahasiswa dianggap sudah mampu mencari jati dirinya karena sudah dapat memilih jurusan sesuai dengan kemampuan, minat dan bakat yang mereka miliki.

¹⁰Wawancara awal dengan Radit Aulia, mahasiswa UIN Ar-Raniry fakultas Dakwah dan Komunikasi jurusan bimbingan dan konseling islam pada tanggal 20 september 2018.

¹¹Wawancara awal dengan ikmal wijaya, mahasiswa UIN Ar-Raniry Fakultas Dakwah dan Komunikasi jurusan Manajemen Dakwah pada tanggal 22 september 2018.

¹²Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa Fakultas Dakwah Tina agustina jurusan bimbingan dan konseling islam, Ririn antiara jurusan manajemen dakwah, Bagus prasetyo jurusan pengembangan masyarakat dan hatimah jurusan komunikasi penyiaran islam, UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Pada tanggal 22-23 september 2018.

Realitasnya kebanyakan mahasiswa yang baru masuk ke perguruan tinggi ini masih menganggap dirinya seperti seorang siswa yang selalu disuguhkan materi-materi pelajaran, diarahkan ketika ingin berbuat dan melakukan sesuatu. Tanpa disadari mereka sudah jauh dari orang tua seharusnya mereka menjadi pribadi yang lebih mandiri, waktu belajar sudah tidak dikekang lagi oleh guru, memiliki kehidupan yang baru, memiliki teman baru yang berasal dari berbagai macam daerah bahkan seharusnya memiliki pemikiran yang baru pula agar dapat bertahan dan berprestasi di perguruan tinggi tersebut. Ketidakmampuan tersebut menimbulkan stres pada mahasiswa baru. Hal ini dapat diketahui ketika mahasiswa merasakan adanya ketidakmampuan menghadapi sumber stres yang ada dan menyebabkan tekanan dalam diri. Hakikatnya tugas mahasiswa adalah belajar dan membangun generasi yang berprestasi demi meraih cita-cita, namun pada kenyataan saat ini terdapat mahasiswa yang malas dan lalai dalam menjalankan tugas tersebut. Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Berapa tinggi tingkat pengelolaan stres yang dialami oleh mahasiswa baru angkatan 2018/2019?
2. Adakah perbedaan tingkat pengelolaan stres perempuan dan laki-laki di Fakultas Dakwah dan Komunikasi?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan-masalah tersebut di atas maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tinggi tingkat pengelolaan stres pada mahasiswa baru angkatan 2018/2019.
2. Untuk mengetahui perbedaan tingkat pengelolaan stres perempuan dan laki-laki pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini dibuat adalah untuk memberikan dampak positif bagi mahasiswa-mahasiswa yang sedang kuliah di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry dalam menghadapi masalah stres khususnya mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi, karena dengan begitu akan memberi kenyamanan bagi semua.

Kedua, kegunaan penelitian ini dibagi kepada dua aspek yaitu secara teoritis dan secara praktis:

1. Secara teoritis, menambah ilmu pengetahuan dalam bidang konseling yang dapat dijadikan sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya.
2. Secara praktis, bahan ini dapat digunakan bagi pihak-pihak yang terkait umumnya, dalam mencari apa yang menjadi penyebab berlakunya stres seseorang dan bagaimana mengatasi tekanan tersebut.

E. Istilah Penelitian

Istilah penelitian adalah salah satu istilah atau definisi yang menjelaskan suatu variabel dengan cara memberikan arti atau menspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk variabel tersebut. Istilah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Stres dan depresi seringkali tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya. Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri manusia (disebut stresor psikososial) dapat mengakibatkan gangguan fungsi organ tubuh. Reaksi tubuh (fisik) ini dinamakan stres, dan manakala fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress. Sedangkan depresi adalah reaksi kejiwaan seseorang terhadap stresor yang dialaminya. Oleh karena dalam diri seseorang itu baik fisik maupun psikis (kejiwaan) tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya (saling mempengaruhi), maka istilah stres dan depresi dalam penelitian ini dianggap sebagai satu kesatuan. Dan yang menjadi kajian stres dalam penelitian ini ada beberapa aspek yaitu faktor penyebab stres, ciri-ciri gejala stres, cara penanganan stres dan tingkatan stres.

2. Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atas awal dari karir masa depan. Pilihan tersebut juga cenderung mempengaruhi pola berpikir. Serta tidak terlepas dari kewajiban-kewajiban, peran dan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa. Mahasiswa yang dimaksud dalam penelitian ini adalah

mahasiswa baru yang memasuki perguruan tinggi tepatnya di Fakultas Dakwah dan komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Penelitian sebelumnya adalah deskripsi ringkas tentang kajian atau penelitian yang sudah pernah dilakukan diseperti masalah yang diteliti jelas bahwa kajian yang sedang akan dilakukan ini bukan merupakan pengulangan atau duplikasi dari kajian penelitian yang telah adayang meneliti dan membahas tentang “strategi pengelolaan stres pada mahasiswa baru angkatan 2018/2019 pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi universitas negeri Ar-raniry Banda Aceh”. Dengan demikian, keaslian penelitian ini dapat dipertanggungjawabkan secara hukum dan keilmuan.

Di antara realita yang berkaitan dengan penelitian yang akan penulis lakukan, oleh Hikmatiar bin Saad mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi prodi Bimbingan Konseling Islam yang berjudul “konsepsi layanan konseling dalam menangani masalah stres” studi kasus pada mahasiswa asal malaysia yang kuliah di UIN Ar-Raniry. Peneliti membahas tentang masalah stres yang dialami oleh mahasiswa malaysia yang menjalani proses perkuliahan di UIN Ar-Raniry, Banda Aceh. Tujuannya adalah menggambarkan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan stres pada mahasiswa Malaysia, dan memaparkan bagaimana penanganan stres yang mereka lakukan selama ini, penelitian ini menggunakan

penelitian kualitatif.¹ Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Hikmatiar Bin Saad dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah penelitian yang dilakukan oleh Hikmatiar Bin Saad berfokus pada mahasiswa UIN Ar-Raniry yang berasal dari Malaysia dan bagaimana mereka mengelola stres yang dihadapinya dan menggunakan pendekatan teori-teori dalam konseling dan menggunakan penelitian kualitatif, sedangkan penelitian yang sedang dilakukan meneliti mahasiswa yang baru masuk ke perguruan tinggi dan bagaimana strategi pengelolaan stres yang dilakukan oleh mahasiswa baru, kemudian penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Ismiati yang berjudul “problematika dan *coping stress* mahasiswa dalam menyusun skripsi” studi kasus penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry. Informan yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 25 orang mahasiswa yang diambil dalam teknik *purposie Sampling*. Pendekatan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif. Hasil Penelitian ini menunjukkan problematika yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah antara bahagia dengan stres, membahas penyebab dan dampak stres yang terjadi pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.²

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan peneliti adalah penelitian yang dilakukan oleh Ismiati meneliti tentang stres mahasiswa

¹Hikmatiar Bin Saad, *Konsepsi Layanan Konseling Dalam Menangani Masalah Stres*, Skripsi Fakultas Dakwah dan Komunikasi , Universitas UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2015.

²Ismiati, *problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi*Jurnal Al-Bayan/ VOL. 21, NO. 32, JULI-DESEMBER 2015

akhir yang sedang mengerjakan skripsi, penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif sedangkan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti tentang stress mahasiswa yang baru memasuki perkuliahan penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif.

Penelitian lainnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Khulamata Zalfa, yang berjudul “hubungan antara tingkat religius dengan strategi coping pada santri pondok pesantren Nurul Huda Mergosoro Malang” teknik yang digunakan adalah teknik kolerasi *product moment*, dengan kesimpulan bahwa sejumlah 15.58% santri tergolong memiliki tingkat religius yang tinggi, 71.43% sedang dan 12.99% rendah. Di sisi lain 46.75% termasuk kategori *problem focused coping* dan 53.25% termasuk *emotion focused coping*. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat religius dengan *problem focused coping*, sedangkan antara religiusitas dengan *problem focused coping*, sedangkan antara religiusitas dengan *emotion focused coping* tidak terdapat adanya hubungan yang signifikan.³

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti adalah penelitian yang dilakukan oleh Khulamata Zalfa menggunakan teknik kolerasi *product moment*, sedangkan penelitian yang sedang dilakukan oleh peneliti saat ini menggunakan penelitian kuantitatif dalam penelitian ini sama-sama menggunakan strategi coping *problem focused coping*, dan *emotion focused coping*.

³Khulamata Zalfa, *hubungan antara tingkat religius dengan strategi coping pada santri pondok pesantren Nurul Huda Mergosoro Malang*, 2009 diakses pada tanggal 18 september 2018 dari situs <https://scholar.google.com/citations?user=hZVTGI4AAAAJ&hl=en>

Penelitian lainnya dilakukan oleh Laila Mufidah yang berjudul “stress kerja pada guru pendidikan luar biasa (PLB) di Bojonegoro”. Stress kerja dapat dialami oleh siapa saja baik pegawai negeri maupun pegawai perusahaan, kondisi ini muncul setelah individu mengalami peristiwa di tempat kerja yang menuntut reaksi penyesuaian diri.

Para guru mengalami stres dari berbagai macam sumber, seperti beban kerja terlalu berat, tingkah laku murid-muridnya, kondisi kerja yang tidak memuaskan maupun hubungan dengan teman sekerjanya. Banyak mencapai keseimbangan antara tuntutan yang harus dipenuhi dengan keadaan dirinya sehingga guru akan mengalami stres dalam pekerjaannya.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa stres kerja yang berada pada kategori rendah 0 responden atau 0%, kategori sedang 72 responden atau 90%, dan kategori tinggi 8 responden atau 10%. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat stres kerja pada guru PLB dalam kategori sedang sampai tinggi.⁴

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Laila Mufidah dengan penelitian yang sedang dilakukan adalah, Laila Mufidah meneliti tentang stress kerja pada guru pendidikan luar biasa di Bojonegoro penelitian menggunakan penelitian kuantitatif, sedangkan penelitian yang sedang dilakukan meneliti tentang stres pada mahasiswa yang baru masuk di perguruan tinggi penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif.

⁴Laila Mufidah, *Studi Deskriptif Tentang Stress Kerja Pada Guru PLB di Kabupaten Bojonegoro*, Skripsi, Jurusan Psikologi, fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Juli Andriyani meneliti tentang “*Coping Stress* pada Wanita Karier yang Berkeluarga”. Berdasarkan analisis data dalam mengatasi stres akibat peran ganda yang dijalannya ada berbagai macam cara yang tergantung pada kepribadian, usia, intelegensi, dan status sosial serta pekerjaannya. *Coping stress* mengurangi reaksi stres yang mereka alami. Ada 2 tipe *coping* yang biasanya dapat menurunkan stres, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. Individu yang menggunakan *problem focused coping* biasanya langsung mengambil tindakan untuk memecahkan masalah atau mencari informasi yang berguna untuk membantu memecahkan masalah. Sedangkan *emotion focused coping* lebih menekankan pada usaha untuk menurunkan emosi negatif yang dirasakan ketika menghadapi masalah atau tekanan.⁵

Perbedaan penelitian yang dilakukan Juli Andriyani dengan penelitian yang dilakukan adalah, Juli Andriyani meneliti tentang coping stres pada wanita karier yang berkeluarga, dan menggunakan 2 tipe coping untuk mengatasi stres yang dirasakan, penelitian yang dilakukan adalah penelitian kualitatif, sedangkan penelitian yang sedang dilakukan meneliti tentang stres pada mahasiswa yang baru masuk di perguruan tinggi penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif.

⁵Juli Andriyani, “*Coping Stress* pada Wanita Karier yang Berkeluarga”. Jurnal Al-Bayan, Vol. 21, No. 30, Desember 2014, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Diakses pada tanggal 07 Januari 2018.

B. Strategi Pengelolaan Stres Dalam Kehidupan Manusia

1. Pengertian Strategi dan Pengelolaan

Strategi merupakan langkah-langkah sistematis yang ditempuh dalam melaksanakan kegiatan, guna mendapatkan hasil maksimal yang diharapkan. Strategi yaitu suatu alat untuk mencapai maksud dan tujuan yang telah direncanakan.⁶ Secara bahasa, strategi dapat diartikan sebagai siasat, kiat, trik atau cara, sedangkan secara istilah strategi adalah suatu garis besar haluan dalam bertindak untuk mencapai tujuan yang telah ditentukan.⁷ Strategi adalah suatu rencana tentang pendayagunaan dan penggunaan potensi dan sarana yang ada untuk meningkatkan efektifitas dan efisiensi.⁸

Secara umum strategi dapat diartikan sebagai suatu garis-garis besar haluan untuk bertindak dalam usaha mencapai sasaran yang telah ditentukan.⁹ Strategi adalah suatu cara dimana organisasi/lembaga akan mencapai tujuannya, sesuai dengan peluang-peluang dan ancaman-ancaman lingkungan eksternal yang dihadapi, serta sumber daya dan kemampuan internal.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa strategi adalah pendekatan secara keseluruhan yang berkaitan dengan pelaksanaan gagasan, perencanaan, dan eksekusi sebuah aktivitas dalam kurun waktu tertentu.

⁶Budiono, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Surabaya: Karya Agung, 2005) hal. 122.

⁷Pupuh Fathurrohman & M. Sobry Sutikno, *Strategi Belajar Mengajar*, Melalui Penanaman Konsep Umum dan Konsep Islami, (Bandung: Refika Aditama, 2007), hal. 3.

⁸Yatim Rianto, *Paradigma Baru Pembelajaran (sebagai referensi bagi pendidik dalam implementasi Pembelajaran yang Efektif dan berkualitas*, (Jakarta: Kencana, 2010), hal. 131.

⁹Wina Sanjaya, *Pembelajaran Dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*, (Jakarta: Kencana, 2006), hal. 99.

Strategi yang dimaksud penulis dalam skripsi ini yaitu cara atau taktik yang ditempuholeh mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunkasi dalam pengelolaan stres yang dihadapi ketika mahasiswa sudah memasuki perkuliahan atau perguruan tinggi.

Pengelolaan merupakan terjemahan dari kata “management”. Istilah bahasa inggris tersebut diindonesiakan menjadi “manajemen” atau “menejemen”.¹⁰ Menurut kamus besar bahasa Indonesia (1958, hlm. 412) disebutkan bahwa pengelolaan berarti penyelenggaraan.¹¹

2. Pengelolaan Stres Menurut Pandangan Islam

Dalam pandangan Islam, manusia, disamping sebagai hamba Allah, ia adalah khalifah Nya di muka bumi. Manusia bukan sekedar penduduk bumi, tetapi ia menyandang predikat yang dianugerahkan kepadanya oleh sang khalik, oleh karena itu ia memiliki beban kewajiban yang harus dipertanggungjawabka, dan bahkan harus mempertanggungjawabkan hidupnya kepada sang khalik.¹² Dalam hidup, manusia tidak akan pernah terlepas dari berbagai permasalahan, ujian, cobaan, dari Allah *Subhanahu Wata'ala*. Allah menjelaskan bahwa kehidupan manusia akan selalu diuji atau cobaan sebagaimana Firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi: - R A N I R Y

¹⁰Arikunto, Suharsimi, *pengelolaan kelas dan siswa* (Jakarta; CV Rajawali 1986) hlm 34

¹¹Kamus Besar Bahasa Indonesia (1958, hlm.412)

¹²Achmad Mubarak, *Konseling Agama Teori dan Kasus* (Jakarta; Bina Rena Pariwisata 2000).hal.12-13.

وَدَشِّرْهُوَ الثَّمَرَاتِ وَالْأَنْفُسِ الْأَمْوَالِ مَنْ وَنَقَصَ وَالْجُوعِ الْخَوْفِ مِنْ شَيْءٍ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ

الصَّابِرِينَ ﴿١٥٠﴾

Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa pengelolaan adalah penyelenggaraan/pengurusan agar suatu yang dikelola dapat berjalan dengan lancar, efektif, dan efisien.

3. Pengertian stres

Stres merupakan reaksi yang tidak diharapkan yang muncul disebabkan oleh tingginya tuntutan lingkungan kepada seseorang. Di mana antara harmoni atau keseimbangan antara kekuatan dan kemampuannya terganggu. Dalam arti umum stres merupakan pola reaksi serta adaptasi umum dalam arti pola reaksi menghadapi stresor yang dapat berasal dari dalam maupun luar individu yang bersangkutan dapat nyata maupun tidak nyata sifatnya. Stres sendiri dapat berbentuk bermacam-macam tergantung dan ciri-ciri individu yang bersangkutan, kemampuan untuk menghadapi dan sifat stresor yang dihadapinya.

Menurut pandangan Luthan Fred mengatakan bahwa stres adalah interaksi individu dengan lingkungan, tetapi kemudian mereka memperinci definisi sebagai respon adaptif yang dihubungkan oleh perbedaan individu atau proses psikologi yang merupakan konsekuensi tindakan, situasi, atau kejadian eksternal

(lingkungan) yang menempatkan tuntutan psikologis dan atau fisik yang berlebihan pada seseorang.¹³

Lebih lanjut Baum mengatakan bahwa stres adalah pengalaman emosi negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia, dan behavioral yang dirancang untuk mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stresor dengan cara memanipulasi situasi atau mengubah stresor atau dengan mengakomodasi efeknya.¹⁴ Stres dikatakan sebagai keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres sebagai suatu stimulus yang menuntut, di mana semakin tinggi besar tekanan yang dialami seseorang, maka semakin besar pula stres yang dialami.¹⁵

Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis. Stres juga diterangkan sebagai suatu istilah yang digunakan dalam ilmu perilaku dan ilmu alam untuk mengindikasikan situasi atau kondisi fisik, biologis dan psikologis organisme yang memberikan tekanan kepada organisme itu sehingga ia berada di atas ambang batas kekuatan adaptifnya.

Pendapat lainnya, menurut Sinambela mengatakan bahwa stres terjadi ketika kemampuan dari seorang individu yang tidak mampu dengan beban kerja

¹³Luthan Fred, *Perilaku Organisasi*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2006), hal. 440.

¹⁴Taylor Shelley, *Psikologi Sosial*, (Jakarta: Kencana, 2009), hal. 546.

¹⁵A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, Edisi 2, (Surabaya: Salemba Medika, 2007), hal. 55.

sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. beri ma'afilah Kami; ampunilah Kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong kami, Maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.

Istilah stres dan depresi seringkali tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya. Setiap permasalahan kehidupan yang menimpa pada diri manusia (disebut stresor psikososial) dapat mengakibatkan gangguan fungsi organ tubuh. Reaksi tubuh (fisik) ini dinamakan stres, dan manakala fungsi organ tubuh sampai terganggu dinamakan distress. Sedangkan depresi adalah reaksi kejiwaan seseorang terhadap stresor yang dialaminya. Oleh karena dalam diri seseorang itu baik fisik maupun psikis (kejiwaan) tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya (saling mempengaruhi), maka istilah stres dan depresi dalam penelitian ini dianggap sebagai satu kesatuan. M. Sholeh dalam buku *“Tahajjud, Manfaat Praktis ditinjau dari Ilmu Kedokteran”* menyatakan tiga hakekat stres diantaranya yaitu :

a) Stres Sebagai Stimulus

Stres dalam hal ini, lebih menitik beratkan pada kondisi lingkungan dan menggambarkan stres pada stimulus atau sebagai variabel bebas. Misalnya individu yang mempunyai pekerjaan dengan tingkat stres yang tinggi akan terasa tegang dan tidak enak. Hal inilah yang disebut stressor, seperti bencana besar, angin, gempa bumi, kehilangan pekerjaan, kehilangan orang yang dicintai, kematian dan lain-lain.

b) Stres Sebagai Respon

Pandangan ini memfokuskan pada reaksi individu terhadap stressor. Stres digambarkan sebagai respon/variabel tergantung. Misalnya, individu yang stres

ketika disuruh pidato akan merasakan ketegangan baik fisik maupun psikisnya. Dalam konteks ini maka stres yang dialami mengandung dua komponen yaitu, komponen psikologis seperti perilaku, pola pikir, emosi dan perasaan stres. Kedua, komponen fisiologis seperti jantung berdebar, mulut kering, perut mulas dan badan berkeringat.

c) Stres Sebagai Interaksi Antara Individu Dengan Lingkungan

Pandangan ini menggambarkan stres sebagai suatu proses yang mencakup stresor bukan hanya suatu stimulus atau respon saja, melainkan proses dimana individu adalah agen yang aktif yang dapat mempengaruhi stresor melalui strategi kognitif dan emosional.¹⁸

Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seorang. Kondisi yang dirasakan tidak menyenangkan karena adanya tuntutan dari lingkungan yang dipersepsikan oleh individu sebagai sesuatu yang melebihi kemampuannya atau sumber daya yang dimilikinya, karena dirasa membebani dan merupakan ancaman bagi kesejahteraannya.

2. Macam-macam Stres - R A N I R Y

Ditinjau dari penyebabnya menurut pendapat Hidayat, maka stres dapat dibagi menjadi tujuh macam atau jenis stres diantaranya, yaitu stres fisik, stres

¹⁸Moh. Sholeh, *Tahajud, Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001), hlm. 30-31.

kimiawi, stres mikrobiologik, stres fisiologik, stres proses pertumbuhan dan perkembangan, serta stres psikis atau emosional.¹⁹

a. Stres Fisik

Stres fisik disebabkan oleh karena keadaan fisik, seperti karena temperatur yang tinggi atau yang sangat rendah, suara yang bising, sinar matahari, atau karena tegangan arus listrik. Stres fisik berdampak pada menurunnya kondisi seseorang pada saat stres sehingga orang tersebut mengalami sakit pada organ tubuhnya, seperti sakit kepala, atau gangguan pencernaan.

b. Stres Kimiawi

Stres kimiawi disebabkan karena zat kimia, seperti obat-obatan, zat beracun asam, basa, faktor hormon atau gas dan prinsipnya karena pengaruh senyawa kimia.

c. Stres Mikrobiologik

Stres mikrobiologik merupakan stres yang disebabkan karena kuman, seperti adanya virus, bakteri atau parasit.²⁰

d. Stres Fisiologik

Stres fisiologik disebabkan karena gangguan fungsi organ tubuh diantaranya gangguan dari struktur tubuh, fungsi jaringan, organ dan lain-lain.²¹

e. Stres Proses Pertumbuhan dan Perkembangan.

¹⁹A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep...*, hal. 56.

²⁰*Ibid* hal....,56.

²¹*Ibid*.

f. Stres proses pertumbuhan dan perkembangan disebabkan karena proses pertumbuhan dan perkembangan, seperti pubertas, perkawinan, dan proses lanjut usia.²²

g. Stres Psikis atau Emosional

Stres psikis atau emosional disebabkan karena gangguan situasi psikologis atau ketidakmampuan kondisi psikologis untuk menyesuaikan diri, seperti hubungan interpersona, sosial budaya, atau faktor keagamaan.²³ Terdiri dari gejala kognisi, gejala emosi, dan gejala tingkah laku. Masing-masing gejala tersebut mempengaruhi kondisi psikologis seseorang dan membuat kondisi psikologisnya menjadi negatif, seperti menurunnya daya ingat, merasa sedih, dan menunda pekerjaan. Hal ini dipengaruhi oleh berat atau ringannya stres. Berat atau ringannya stres yang dialami seseorang dapat dilihat dari dalam dan luar diri mereka yang menjalani kegiatan.

Menurut pendapat Musradinur mengatakan bahwa sumber stres disebabkan oleh perubahan psikososial dapat merupakan tekanan mental yang disebut dengan stresor psikososial, sehingga bagi sebagian individu dapat menimbulkan perubahan dalam kehidupan dan berusaha beradaptasi untuk menanggulangnya. Stresor psikososial, seperti perceraian dalam rumah tangga, masalah orang tua dengan banyaknya kenakalan remaja, hubungan interpersonal yang tidak baik dengan teman, dan sebagainya. Namun, tidak semua orang dapat

²²*Ibid.*

²³*Ibid.*

beradaptasi dan mengatasi stresor akibat perubahan tersebut sehingga sehingga ada yang mengalami stres, gangguan penyesuaian diri, maupun sakit.²⁴

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres terbagi menjadi tujuh macam atau jenis diantaranya, yaitu stres fisik, stres kimiawi, stres mikrobiologik, stres fisiologik, stres proses pertumbuhan dan perkembangan, serta stres psikis atau emosional.

1. Gejala-gejala Stres

Secara umum gejala-gejala stres menurut pendapat Panji Anoraga gejala stres diidentifikasi ke dalam empat tipe yang berbeda, yaitu perilaku, emosi, kognitif, dan fisik.²⁵

a. Gejala Perilaku

Gejala perilaku, banyak diantaranya perilaku yang menunjukkan stres diantaranya, yaitu penundaan dan menghindar, menarik diri dari teman dan keluarga, kehilangan nafsu makan dan tenaga, emosi yang meledak dan agresi, memulai dan meningkatkan penggunaan obat-obatan secara dramatis, perubahan pola tidur, melalaikan tanggung jawab, penurunan produktivitas dalam diri seseorang.²⁶ Gejala interpersonal, gejala stres yang mempengaruhi hubungan dengan orang lain, baik di dalam maupun di luar rumah. Tingkah laku negatif

²⁴Musradinur, Jurnal Edukasi “*Stres dan Cara...*”, Diakses pada tanggal 07 Maret 2018 dari situs: <https://www.google.com/searchstres> dan cara Mengatasinyadalam Perspektipsikologi Musradinur

²⁵Pandji Anoraga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), hal. 108.

²⁶A. Aziz Alimul Hidayat, *Pengantar Konsep...*, hal. 57.

yang muncul ketika seseorang mengalami stres pada aspek gejala tingkah laku adalah mudah menyalahkan orang lain dan mencari kesalahan orang lain, suka melanggar norma karena dia tidak bisa mengontrol perbuatannya dan bersikap tak acuh pada lingkungan, dan suka melakukan penundaan pekerjaan.²⁷

b. Gejala Emosi

Gejala emosi, sebagian besar gejala emosi pada stres adalah kecemasan, ketakutan, cepat marah, dan depresi. Gejala lainnya yaitu, frustrasi, perasaan yang tidak menentu dan kehilangan kontrol. Di dalam pekerjaan, stres ditunjukkan dengan kehilangan semangat dan penurunan kepuasan kerja.²⁸ Gejala emosional, gejala stres yang berkaitan dengan keadaan psikis dan mental seseorang. Mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa. Sedih dan depresi merupakan gejala-gejala yang muncul pada aspek gejala emosi.

c. Gejala Kognitif

Gejala kognitif, diantara sebagian besar gejala mental atau kejiwaan dari stres adalah kehilangan motivasi dan konsentrasi. Hal ini terlihat pada seseorang yang kehilangan kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan dan kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Gejala mental lainnya adalah kecemasan yang berlebihan,

²⁷*Ibid*, hal. 58.

²⁸*Ibid*, hal. 57.

kehilangan ingatan, kesalahan persepsi, kebingungan, terjadi pengurangan daya tahan tubuh dalam membuat keputusan, lemah dalam menyelesaikan masalah terutama selama krisis, mengasihani diri sendiri, dan kehilangan harapan.²⁹ Gejala intelektual, gejala stres yang berkaitan dengan pola pikir seseorang. Gangguan daya ingat menurunnya daya ingat, mudah lupa dengan suatu hal, perhatian dan konsentrasi yang berkurang sehingga seseorang tidak fokus dalam melakukan suatu hal, merupakan gejala-gejala yang muncul pada aspek gejala kognitif.

d. Gejala Fisik

Gejala fisik, diantara gejala fisik dari stres adalah kelelahan secara fisik dan keadaan fisik yang lemah, migran dan kepala pusing, sakit punggung, ketegangan otot yang ditandai dengan gemetar dan kekejangan.³⁰ Dalam cardiovascular, stres ditandai dengan percepatan denyut jantung, hipertensi, dan proses atherosclerotic yang buruk. Gejala Fisik, gejala stres yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi fisik atau tubuh dari seseorang.

Menurut pendapat Zulyina Luk. A dan Siti Bandiyah mengatakan bahwa gejala stres disebabkan oleh dua penyebab, yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik ditandai dengan rambut rontok, berat badan turun, dan mudah lupa sedangkan gejala psikis ditandai dengan gelisah atau muncul kecemasan, sulit konsentrasi, bersikap apatis, pesimis, hilang rasa humor, sering melamun,

²⁹Pandji Anoraga, *Psikologi Kerja*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2001,.hal. 109.

³⁰*Ibid.*

kehilangan gairah dalam bekerja, cenderung bersikap agresif baik secara verbal maupun non verbal.³¹

Menurut pendapat Musradinur mengatakan bahwa ketika seseorang mengalami stres yang berat akan memperlihatkan tanda-tanda mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup, kehilangan gairah seksual, kelainan pencernaan, dan tekanan darah tinggi. Orang hidup tidak mungkin terhindar dari stres untuk itu kita harus dapat menyikapi dan mengelola stres dengan baik sehingga kualitas hidup kita menjadi lebih baik.³²

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa secara umum, gejala stres diidentifikasi ke dalam empat tipe yang berbeda, yaitu perilaku yang menunjukkan perilaku menarik diri dari teman dan keluarga serta menurunnya produktivitas dalam diri seseorang. Emosi ditunjukkan dengan kehilangan semangat dan penurunan kepuasan kerja. Kognitif terlihat pada kehilangan kemampuan diri untuk memusatkan perhatian pada tugas yang diberikan dan kehilangan kemampuan untuk menyelesaikan tugas dengan baik. Fisik ditandai dengan gemetar dan kekejangan.

3. Faktor-Faktor Penyebab Stres

Umumnya, stres disebabkan oleh adanya masalah yang belum dapat diselesaikan. Masalah yang muncul seringkali disebabkan oleh adanya masalah diri atau kesalahan lingkungan yang mempengaruhinya. Kesalahan lingkungan ada

³¹Zulyina Luk. A dan Siti Bandiyah, *Psikologi Kesehatan*, (Yogyakarta: Nuha Medikal, 2011), hal. 92.

³²Musradinur, "Stres dan Cara...", Diakses pada tanggal 07 Maret 2018 dari situs: <http://www.Google.com.stres+dan+cara+Mengatasinya+dalam+Perspektif+psikologi+Musradinur>.

yang dapat dikendalikan ada yang tidak dapat dikendalikan. Kesalahan lingkungan yang tidak dapat dikendalikan tidak akan mudah diselesaikan dan untuk menyelesaikannya membutuhkan kerjasama dengan banyak pihak yang mempunyai perasaan, harapan, solusi dan sudut pandang yang sama.

Manusia baik sebagai individu maupun sebagai bagian dari kelompok masyarakat pasti akan melakukan interaksi baik antar sesama maupun lingkungan. Dalam melakukan interaksi, banyak sekali yang diharapkan dan yang dicita-citakan tetapi segala impiandan opsi setiap manusia tidak selamanya terlaksana. Didalam hidupnya manusia tidak dapat terhindar dari masalah, mulai dari masalah yang sangat ringan sampai pada tataran yang sangat rumit.

Segala permasalahan yang dihadapi oleh manusia sudah direncanakan oleh yang menguasai alam ini. Bila tidak siap, terkadang orang dengan permasalahan-permasalahan tersebut dapat terjerumus pada perilaku-perilaku yang melanggar kode etik dan moral. Secara psikologis seseorang yang banyak melakukan dosa atau pelanggaran etika dan moral akan merasa dihantui oleh perasaan cemas dan takut, yang dalam istilah psikoanalisis dikenal dengan kecemasan moral. Bila ini terus berlanjut, orang akan mengalami stres.

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stresor. Penyebab stres ini (stresor) menurut Rahim Salaby dalam bukunya “Mengatasi kegoncangan Jiwa” dinyatakan bahwa faktor penyebab stres atau kegoncangan jiwa dapat dikelompokkan kedalam dua kategori yaitu: pertama sebab dari dalam dan kedua sebab dari luar.

a. Faktor Internal

Penyebab stres dari dalam artinya adalah segala sesuatu yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri yang mampu memicu muncul dan berkembangnya stres. Hal ini bisa berasal dari faktor fisik dan psikis, di dalam Al-Qur'an telah disebutkan beberapa penyebab stres seperti ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kekurangan sesuatu dari diri (cacat tubuh), adzab sengsara dan sebagainya.

Para ahli konseling dan ilmu jiwa berbeda pendapat tentang sebab-sebab terjadinya gangguan jiwa yang dalam konteks penelitian ini penulis relevansikan dengan penyebab terjadinya stres. Menurut pendapat Sigmund Freud, stres atau gangguan kejiwaan lainnya terjadi karena tidak dapat didamaikannya tuntutan Id (dorongan instinktif yang sifatnya seksual) dengan Super Ego (tuntutan normososial).³³ Seseorang ingin berbuat sesuatu yang dapat memberikan kepuasan diri, tetapi perbuatan tersebut akan dapat celaan masyarakat. Konflik yang tidak terselesaikan antara keinginan diri dan tuntutan masyarakat ini akhirnya akan mengantarkan orang kepada gangguan jiwa.

Ahli lain Henry A. Murray berpendapat bahwa stres bisa terjadi karena orang tidak dapat memuaskan macam-macam kebutuhan jiwanya. Murray mengatakan ada 20 jenis pengelompokan kebutuhan manusia. Beberapa contoh dari kebutuhan tersebut adalah sebagai berikut: pertama, kebutuhan untuk afiliasi, yaitu kebutuhan akan kasih sayang dan diterima oleh orang lain dan kelompok. Kedua, kebutuhan untuk otonomi, yaitu ingin bebas dari pengaturan

³³Sigmund Freud, *psikloanalisis Sigmund Freud*, (terj. A General Introduction to Psychoanalysis) Cet. I. (Yogyakarta: Ikon, 2002), hlm. 429.

orang lain. Ketiga, kebutuhan untuk berprestasi yang muncul dalam keinginan untuk sukses mengerjakan sesuatu dan lain-lain.³⁴

Selain pendapat yang dikemukakan diatas, ada lagi pendapat yang dikemukakan oleh Alferd Adler, terjadinya gangguan jiwa (stres) disebabkan oleh tekanan dan perasaan rendah diri (*inferiority complex*) yang berlebihan. Sebab-sebab timbulnya rasa rendah diri kegagalan dalam mencapai superioritas didalam hidup. Kegagalan-kegagalan yang terus menerus ini akan menyebabkan kecemasan dan ketegangan emosi yang disebut stres.

Penyebab atau pemicu stres secara tidak langsung ini sering secara tidak sadar dilakukan oleh seseorang. Mengenal pemicu stres secara tidak langsung akan memberikan landasan mental yang sehat bagi seseorang agar tindakan yang dilakukan tidak berakibat negatif bagi dirinya. Achdat Agoes dan kawan-kawan mengatakan seperti yang ada dalam buku “ Teori dan Manajemen stres (Kontemporer dan Islam) “ bahwa pemicu stres tidak langsung adalah karena dalam diri manusia telah tertanam sifat-sifat negatif sebagai berikut:

1). Iri Hati

Akhlak yang sangat yang sangat dicela dalam pandangan adalah iri hati karena sifat ini selain dapat merugikan diri sendiri juga dapat merugikan orang lain.³⁵ Secara psikologis sifat iri hati dapat menyebabkan stres karena iri hati

³⁴Hanna Djumhana Bastaman, *Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi Dengan Pengalaman Tragis*, (Jakarta: Paramadina, 1996), hlm.14.

³⁵Muti'ah Ahmad, *delapan Langkah Mencegah dan Menyembuhkan Stres*, (Surabaya: Bintang Timur, 1995), hlm.7 .

adalah perasaan seseorang yang mudah tergiur atau mempunyai keinginan keras untuk memperoleh nikmat sebagaimana yang diperoleh orang lain.³⁶

Orang yang iri hati senantiasa mempunyai perasaan kurang puas dan senantiasa ingin memperoleh nikmat yang diperoleh orang lain. Apalagi jika nikmat yang diperoleh orang lain tersebut lebih besar dari pada nikmat yang diperolehnya. Dalam buku “Delapan Langkah Mencegah dan Mengatasi Stres” minimal ada lima mala petaka yang ditimbulkan oleh iri hati. Kerugian-kerugian tersebut adalah sebagai berikut;

- a) hati selalu kacau
- b) selalu ditimpa bencana hidup
- c) selalu mendapat keburukan-keburukan
- d) mendapat kemarahan Tuhan
- e) hati tertutup dari kebenaran.³⁷

2). Dengki

Sifat dengki adalah perasaan seseorang yang tidak senang dengan orang lain apalagi jika seseorang tersebut mendapat nikmat yang sepadan atau lebih besar dari dirinya. Dia selalu menginginkan oranglain hidupnya menderita. Orang dengki ini selalu mencari kelemahan dan kesalahan orang lain untuk dijatuhkan.

³⁶Achdiat Agoes, dkk, *Teori dan Manajemen Stres (Kontemporer dan Islam)*, (Taroda: Cet I, 2003), hlm. 43.

³⁷Muti'ah Ahmad, *Delapan Langkah Mencegah...*, hlm. 8.

Orang yang dengki sering ,menalami stres, karena hatinya tidak akan senang kepada orang lain yang dibencinya apalagi jika orang tersebut mendapat nikmat.³⁸

3). Amarah

Orang yang sedang marah menyebabkan tekanan darah tingginya meningkat. Tekanan darah tinggi yang meningkat akan menyebabkan mudah terkena penyakit stres, gangguan syaraf bahkan stroke. Tekanan darah yang terus meningkat akan membahayakan kesehatan seseorang. Marah merupakan pemicu langsung penyakit stres.³⁹

a. Faktor Eksternal

Penyebab stres yang bersal dari luar maksudnya adalah hal-hal yang memicu timbulnya stres karena pengaruh dari luar diri individu. Prof Dr. H. Dadang Hawari, memberikan rincian tentang penyebab stres (*stresor psikososial*) sebagai berikut:

b. Perkawinan

Berbagai masalah perkawinan merupakan sumber stres yang dialami oleh seseorang, misalnya; pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah satu dari pasangan, ketidak setiaan dan lain-lain. Stresor perkawinan ini dapat menyebabkan seseorang atuh dalam depresi dan kecemasan.

³⁸ Achdiat Agoes, dkk, *Teori dan Manajemen Stres...*, hlm. 44 .

³⁹ *Ibid*, hlm. 44.

c. Pekerjaan

Masalah pekerjaan merupakan sumber stres yang menduduki urutan kedua setelah perkawinan. Banyak orang yang menderita depresi dan kecemasan karena masalah pekerjaan, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK) dan lain-lain.

d. Problem Orang Tua

Permasalahan yang dihadapi orang tua, misalnya tidak punya anak. Kebanyakan anak, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan, dan lain-lain. Permasalahan tersebut diatas dapat menyebabkan stres yang pada gilirannya seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

e. Hubungan Interpersonal (Antar Pribadi)

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, atasan, anak buah dan lain-lain. Konflik hubungan, interpersonal ini dapat merupakan sumber stres bagi seseorang dan yang bersangkutan dapat mengalami depresi dan kecemasan.

f. Lingkungan Hidup

Kondisi lingkungan yang buruk, besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, pengusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas) dan lain-lain. Rasa tercekam dan tidak merasa aman ini amat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup sehingga tidak jarang orang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

g. Keuangan

Masalah keuangan (masalah sosial ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha, sosial, warisan dan lain-lain. Problem keuangan amat berpengaruh pada kesehatan jiwa seseorang dan sering kali masalah keuangan ini merupakan faktor yang membuat seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

h. Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum juga menimbulkan stress.

i. Keluarga

Maksudnya disini adalah stres yang dialami seseorang karena adanya permasalahan-permasalahan yang timbul dari faktor keluarga. Hal ini bisa terjadi pada orangtua, anak-anak atau anggota keluarga lainnya, misalnya hubungan orang tua yang tidak harmonis, komunikasi antara orang tua yang tidak baik, atau bahkan adanya pihak ketiga dalam keluarga.⁴⁰

4. Tahapan-Tahapan dan Gejala Stres

Stres tidak timbul secara mendadak, melainkan secara perlahan dan bertahap. Banyak orang yang tidak mengetahui kapan timbulnya stres itu. Sering kali orang tidak menyadari dirinya sudah terjangkiti stres. Namun hasil pengamatan para ahli jiwa, mereka membagi stres itu kedalam empat tahapan. Setiap tahapan mempunyai gejala-gejala yang tidak dapat dirasakan oleh orang yang bersangkutan. Hal ini sangat berguna bagi yang ingin mengenali stres secara dini sebelum memeriksakan diri ke dokter atau ahli jiwa.

⁴⁰Idrus Al Kaf, *Mengobati stres dengan dzikir dan Do'a*. (Semarang: Alina Press, 2001), hlm. 12-15

Adapun tahapan-tahapan stres dengan beberapa gejalanya adalah sebagai berikut:

a. Tahap Refleksi

Pada tahap ini, seseorang belum merasakan sesuatu yang menekan jiwanya. Meskipun demikian secara reflek, anggota badannya sudah bereaksi menangkis tekanan, seperti mengaruk kepala karena kesal, menggigit geraham karena geram, memegang kerah baju atau menggigit-gigit kuku karena malu, batuk-batuk, menarik ikat pinggang sewaktu berpidato. Karena kehilangan bahan disebabkan gugup dan sebagainya.

b. Tahap Motivasi

Tahap ini merupakan stres tingkat rendah yang diiringi dengan perasaan bergairah dan berkemampuan tinggi. Pada tahap ini, menimbulkan rasa kepuasan dan kemauan kerja yang besar sehingga terwujudlah suatu pengalihan rasa tergoncang. Tahap motivasi ini masih belum dirasakan pikiran bahwa ia sedang mengalami tekanan jiwa.

c. Tahap Pegalihan Perhatian

Stres tingkat ini mulai dirasakan oleh seseorang yang menyadari adanya tekanan dalam jiwanya dan ia mengalihkannya pada bentuk tingkah laku baru, misalnya, tidak mengerjakan tugasnya sebagai mahasiswa, nongkrong di warung kopi seharian, merokok, malah ada yang mengalihkan pada perbuatan yang negatif seperti mabuk-mabukan dan marah-marah.

d. Tahap Kelelahan

Kelelahan yang sangat mengganggu mulai terasa ketika bangun tidur siang dan menjelang sore. Otot-otot terasa sakit terutama pada bagian belakang, kadar asam urat bertambah sehingga perut penuh berisi angin, pencernaan terganggu dan jantung berdenyut kencang, pikiran menadi kacau, tidur tidak nyenyak malah ada yang tidak bisa tidur.

e. Tahap Psikomatik

Psikomatik adalah merupakan istilah untuk penyakit yang disebabkan oleh gangguan atau tekanan jiwa. Biasanya tekanan jiwa berupa duka nestapa dapat menimbulkan rasa sakit pada paru-paru, emosional dapat menimbulkan rasa sakit di lambung, ketakutan dapat menimbulkan rasa sakit pada jantung dan rasa malu menimbulkan gatal, kalau semua rasa ini di biarkan menerus ke TBC, maag, jantung, ambeien dan eksim.

f. Tahap Kelumpuhan

Pada tahap ini seseorang mulai tidak mampu menanggapi sesuatu karena pikirannya mulai lumpuh, sulit berkonsentrasi, perasaan resah sehingga jadi berdebar tinggi. Jika keadaan ini dibiarkan semakin parah akan membuatnya menjadi lumpuh.

g. Tahap Neurosa

Stres pada tahap ini mengalami kegoncangan jiwa yang sangat tinggi dan dapat menimbulkan penyakit yang sangat berat sehingga menimbulkan kelainan syaraf atau sakit kejiwaan. Adapun yang termasuk tahap ini adalah sebagai berikut:

1). *Neurasthenia*. Penyakit ini menimbulkan rasa payah bagi penderitanya, mudah tersinggung dan ,marah-marah, kesal, menggerutu, gelisah dan tidak bisa tidur.

2). *Hysteria*. Penyakit ini menyebabkan si penderita menjadi gugup, menggeletar dan kejang-kejang.

3). *Amnesia*. Penderita ini mengalami hilang ingatan. Ia memang tidak gila tetapi ia tidak tau dirinya sedang dimana dan mengerjakan apa.

4). *Psychastenia*. Pada tahap ini seseorang menunjukkan perbuatan abnormal yang dipaksa oleh super egonya.

5). *Psychopath*. Ini merupakan tekanan jiwa yang menimbulkan kelainan tingkah laku. Pada tahap ini seseorang merasakan bahwa semua pekerjaan yang dilakukan tidak ada yang betul.⁴¹

4. Dampak Stres

Tingkat stres yang tinggi yang berkelanjutan mempunyai berbagai dampak baik secara fisik, psikis, maupun perilaku. Dampak stres di bagi dua yaitu dampak yang bersifat positif dan dampak yang bersifat negatif.

a. Dampak Positif Stres

Anggapan umum tentang stres adalah bahwa akan selalu memberikan dampak negatif bagi seseorang. Namun menurut Musradinur, dalam buku “Bagaimana Mengatasi Stres” dinyatakan bahwa stres tidak selamanya akan memberikan dampak negatif kepada seseorang, akan tetapi sebenarnya stres dapat

⁴¹Mas Rahim Salaby, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Membangun Ketahanan Mental; perspektif AlQur'an dan Sains*, Cet.I (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000), hlm. 25-28.

merangsang seseorang untuk mengetahui akan keberadaan dirinya, serta memahami bahwa manusia itu adalah makhluk yang lemah.⁴²

b. Dampak Negatif Stres

Stres berasal dari interaksi antara situasi tertentu, kemampuan respon, dengan reaksi emosional yang berada pada diri individu. Oleh karena itu, individu yang mengalami stres sering kali memberikan respon yang tidak rasional terhadap sekelilingnya atau lingkungannya.⁴³

Salah satu konsekuensi penyakit stres adalah keadaan tidak berdaya yang mengarah kepada keputusan dan keterpurukan kesehatan fisik dan mental yang dapat menciptakan gangguan kejiwaan yang lebih parah seperti psikosis maupun psikopat serta dapat menimbulkan penyakit-penyakit tubuh seperti jantung, stroke dan lain-lain.⁴⁴

Maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah merupakan suatu situasi yang dimana banyak aspek yang mempengaruhinya dan menyebabkan munculnya perubahan pada psikologi dan kondisi fisiologis, sehingga individu tersebut akan melakukan penyimangan dari fungsi normal. Menurut penjelasan yang dikemukakan, stres dianggap sebagai produk dari hubungan antara seseorang dengan dirinya dan lingkungan. Stres dipengaruhi oleh dua faktor besar yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

⁴²Musradinur, "Stres dan Cara...", Diakses pada tanggal 22 september 2018 dari situs: <http://www.Google.com.stres+dan+cara+Mengatasinya+dalam+Perspektif+psikologi+Musradinur>.

⁴³Peter E. Makin dan Patricia A Lindley, Mengatasi Stres Secara Positif: *petunjuk praktis Bagi Anda Yang Bekerja Dibawah Tekanan*, (Jakarta: ter. PT.Gramedia Pustaka Utama, 199), hlm. 9.

⁴⁴Achidiat Agoes, *dkk, teori dan Manajemen Stres...*, hlm. 55.

Stres tidak timbul secara jelas, melainkan secara perlahan dan bertahap. Kebanyakan orang yang mengalami masalah ini tidak akan menyadari kapan hadirnya stres tersebut. Sering kali orang mengalami stres tidak memahami bahwa dirinya sudah dijangkiti stres. Tingkat stres yang tinggi atau tahap akut yang berkelanjutan mempunyai dampak baik secara fisik, psikis maupun perilaku.

5. Penanganan dan Pengelolaan Stres

Menurut Lazarus & Folkman dalam (Taylor 2009)⁴⁵ Strategi *coping* adalah suatu proses di mana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi stressfull.

Lazarus dan Folkman, membedakan *coping stres* menjadi dua jenis, yaitu *emotion focused coping* (coping yang berorientasi pada emosi dan *problem focused coping* (coping yang berorientasi pada masalah).⁴⁶ Coping yang berorientasi pada masalah digunakan untuk mengatasi stresor. Dengan mempelajari cara-cara dan keterampilan yang diperlukan. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Metode ini sering digunakan oleh mereka yang sudah matang secara psikologis.

⁴⁵Taylor Shelley. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Kencana. 2009.

⁴⁶*Ibid...*

1. *Problem focused coping* (coping yang berpusat pada masalah)

Sebagai usaha untuk mengurangi stresor, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan yang baru dan individu akan cenderung menggunakan strategi apabila dirinya yakin akan mampu mengubah situasi yang dialami. Dengan kata lain dalam coping ini individu melakukan suatu tindakan yang diarahkan pada pemecahan masalah atau dengan cara mengubah situasi. Individu akan cenderung melakukan perilaku tersebut apabila dirinya menilai kondisi, situasi atau peristiwa yang dihadapi individu masih dapat dikendalikan. Selain itu individu yakin akan mampu mengubah kondisi, situasi maupun peristiwa tersebut. Individu secara efektif mencari penyelesaian dari masalah untuk menghilangkan kondisi atau situasi yang menimbulkan stres. Strategi untuk memecahkan masalah antara lain menentukan masalah, menciptakan pemecahan alternatif, menimbang alternatif berkaitan dengan biaya dan manfaat, memilih salah satunya, dan mengimplementasikan alternatif yang dipilih. Strategi terfokus pada masalah dapat gambarkan seperti orang yang dapat mengubah sesuatu pada dirinya sendiri dan bukan mengubah lingkungan. Orang yang cenderung menggunakan strategi terfokus masalah situasi stres menunjukkan tingkat depresi yang lebih rendah baik selama dan setelah situasi stres.⁴⁷

Dikaitkan dengan *Problem Focus Coping* meliputi:

⁴⁷Billings, A.G., & Moos, R.H. 1984. Coping, stress and social resources among Adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46, No. 4, 877-891 diakses pada tanggal 25 september 2018 dari situs <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6737198>

- a). konfrontasi yaitu berusaha keras pada sikapnya, menolak untuk berubah dan berusaha untuk mengubah keyakinan orang lain;
- b). Mencari dukungan social yaitu percaya pada teman dan keluarga untuk sarana dan dukungan;
- c). Penyelesaian masalah yang terencana yaitu mencari pilihan dalam perilaku objektif, mempertimbangkan berbagai kemungkinan sebelum mengambil keputusan.

2. *Emotion focused coping*

Coping yang berorientasi pada emosi digunakan untuk mengatur respon emosional terhadap stres yaitu bagaimana meniadakan fakta yang tidak menyenangkan melalui strategi kognitif bila individu tidak mengubah kondisi stres, individu akan cenderung untuk mengatur emosinya.

Dikaitkan dengan *Emotion Focus Coping*:

- a) Pengendalian diri yaitu bereaksi tenang tanpa menunjukkan emosi.
- b) Menjaga jarak yaitu menarik diri, berusaha bermain dibawah atau mengabaikan kejadian yang penuh tekanan.
- c) Penilaian kembali secara positif yaitu berusaha untuk memandang situasi dari perspektif yang berbeda, mencoba untuk mencari penyelesaian.
- d) Menerima tanggung jawab yaitu mengenali peran personal dalam kejadian, mencoba untuk belajar dari kesalahan.
- e) Lari atau menghindar yaitu menolak atau menerima perubahan dengan menghindari situasi, kadang-kadang lari atau menghindar yang mengarah pada kejadian tidak menyenangkan.

Stres juga akan sangat mengganggu rutinitas kita sehari-hari, stres yang dibiarkan berlanjut dan tidak segera ditangani akan berdampak terhadap kondisi kita secara keseluruhan.

Ciri-ciri kepribadian yang tahan stres atau orang-orang yang tabah disimpulkan dengan istilah pendek bertanggung jawab, kontrol, dan tantangan. Ciri-ciri ini saling berkaitan dalam beberapa cara yang disebut sebagai penentu kerasnya stres. Misalnya tanggung jawab dengan orang-orang yang memberikan dukungan kemasyarakatan dalam waktu stres. Pengertian menguasai stres peristiwa kehidupan menggambarkan perasaan mampu dan juga mempengaruhi cara nilai peristiwa yang penuh stres. Orang-orang yang merasa bahwa mereka mampu mengenakan kontrol atas situasi penuh stres (bukan malah merasa tak berdaya) lebih besar kemungkinannya akan melakukan perbaikan situasi. Tantangan juga melibatkan evaluasi kognitif percaya bahwa perubahan dalam hidup merupakan hal yang normal dan harus dipandang sebagai kesempatan untuk berkembang ketimbang ancaman keamanan.

Peristiwa-peristiwa kehidupan yang penuh stres jelas berperan atas adanya penyakit dalam diri seseorang itu. Tetapi peristiwa itu berperan terhubung dengan faktor-faktor biologis (ketidakberdayaan yang ada sebelumnya terhadap gangguan-gangguan), kebiasaan yang mempengaruhi kesehatan dan ciri-ciri kepribadian seseorang⁴⁸

⁴⁸Rita L. Atkinson, *Pengantar Psikologi*, (Ciracas, Jakarta, 1983) hal 236-237

Coping melibatkan usaha aktif untuk mengatasi tuntutan yang membuat stres. Salah satu cara mengatasi stres adalah mengurangi efek fisik, misalnya, melalui relaksasi bertahap, meditasi pemijatan, dan olahraga. Cara lain adalah dengan memfokuskan diri untuk menyelesaikan masalah (*problem-focused coping*) dan tidak memfokuskan diri hanya melampiaskan emosi-emosi yang disebabkan oleh masalah (*emotion-focused coping*). Cara ketiga dengan memikirkan kembali (*reappraisal*), belajar dari dan menemukan arti dari pengalaman, dan perbandingan sosial dengan orang lain yang lebih buruk keadaannya atau yang dapat menyediakan contoh-contoh yang memberikan inspirasi bagaimana mengatasi masalah.⁴⁹

Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan orang lain sangat berperan dalam mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan emosional. Orang yang memiliki teman-teman baik, kontak sosial yang luas, dan jejaring dengan anggota masyarakat lain memiliki kesehatan yang lebih baik dan umur lebih panjang dibandingkan dengan mereka yang memilikinya. Seperti yang ditunjukkan pada “penelitian jarak dekat”, sentuhan atau pelukan dari pasangan yang mendukung menenangkan sirkuit alarm di otak dan meningkatkan kadar *oxytocin*, yang dapat menghasilkan penurunan detak jantung dan tekanan darah. Laki-laki pada umumnya lebih kecil kemungkinannya dari pada perempuan untuk mengatasi masalah fisik dan emosional. Namun beberapa kondisi meningkatkan kemungkinan laki-laki untuk mencari bantuan, seperti perasaan bahwa masalah

⁴⁹Carole wade, *psikologi* (ciracas, Jakarta, 2008) hal 315-316

mereka bukan merupakan sesuatu yang luar biasa dan perasaan bahwa mereka mampu membalas bantuan yang mereka dapatkan.

Keluarga dan teman-teman dapat menjadi sumber stres. Dalam pasangan yang dekat, pasangan yang bertengkar dengan cara yang kasar dan negatif menunjukkan kerusakan fungsi kekebalan tubuh, memberikan dukungan kepada orang lain juga kepada orang lain berhubungan dengan kesehatan dan mempercepat pemulihan dari pengalaman traumatis.

C. Mahasiswa Baru

Mahasiswa baru adalah individu yang sedang menuju kematangan pribadi. Ketika pertama kali menginjakkan kaki di sebuah perguruan tinggi, yang terlintas dalam benak kebanyakan mahasiswa adalah bagaimana supaya dapat kuliah dengan baik, mencapai cita-cita yang sejak awal di bawa dari kampung atau tempat asal, seterusnya mendapat pekerjaan yang baik. Gambaran tentang kehidupan kampus yang sebenarnya masih tampak buram. Tetapi apa yang terjadi kemudian, selang beberapa waktu kemudian terjadi perubahan seiring dengan perjalanan akademik mahasiswa. Setiap orang mulai memilih jalannya sendiri-sendiri. Apakah dari segi teman sepeergaulan, termasuk kegiatan kampus apa yang dilakoni, juga di organisasi mana tepat berkiprah. Semua itu tergantung dari pemahaman dan idealisme masing-masing, maka jadilah mahasiswa itu bergolongan-golongan dengan karakteristik yang berbeda-beda pula.⁵⁰

⁵⁰Darmanto. Artikel dan opini. (online). *Pemikiran Mahasiswa Baru, diakses pada tanggal 27 january 2019 dari <http://www.imadiklus.com/>...*

2. Karakteristik Perkembangan Mahasiswa

Seperti halnya transisi dari sekolah dasar menuju sekolah menengah pertama yang melibatkan perubahan dan kemungkinan stres, begitu pula masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas. Dalam banyak hal, terdapat perubahan yang sama dalam dua transisi itu. Transisi ini melibatkan gerakan menuju satu struktur sekolah yang lebih besar dan tidak bersifat pribadi, seperti interaksi dengan kelompok sebaya dari daerah yang lebih beragam dan peningkatan perhatian pada prestasi dan penilaiannya. Perguruan tinggi dapat menjadi masa penemuan intelektual dan pertumbuhan kepribadian. Mahasiswa berubah saat merespon terhadap kurikulum yang menawarkan wawasan dan cara berpikir baru seperti; terhadap mahasiswa lain yang berbeda dalam soal pandangan dan nilai, terhadap kultur mahasiswa yang berbeda dengan kultur pada umumnya, dan terhadap anggota fakultas yang memberikan model baru. Pilihan perguruan tinggi dapat mewakili pengejaran terhadap hasrat yang menggebu atau awal dari karir masa depan.⁵¹

Ciri-ciri perkembangan remaja lanjut atau remaja akhir (usia 18 sampai 21 tahun) dapat dilihat dalam tugas-tugas perkembangan yaitu:

- a) Menerima keadaan fisiknya, perubahan fisiologis dan organis yang sedemikian hebat pada tahun-tahun sebelumnya, pada masa remaja akhir sudah lebih tenang. Struktur dan penampilan fisik sudah menetap dan harus diterima sebagaimana adanya. Kekecewaan karena kondisi fisik

⁵¹Sudijono, Anas. Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada. 2013. hal. 211.

tertentu tidak lagi mengganggu dan sedikit demi sedikit mulai menerima keadaannya.

- b) Memperoleh kebebasan emosional, masa remaja akhir sedang pada masa proses melepaskan diri dari ketergantungan secara emosional dari orang yang dekat dalam hidupnya (orangtua). Kehidupan emosi yang sebelumnya banyak mendominasi sikap dan tindakannya mulai terintegrasi dengan fungsi-fungsi lain sehingga lebih stabil dan lebih terkendali. Dia mampu mengungkapkan pendapat dan perasaannya dengan sikap yang sesuai dengan lingkungan dan kebebasan emosionalnya.⁵²
- c) Mampu bergaul, dia mulai mengembangkan kemampuan mengadakan hubungan sosial baik dengan teman sebaya maupun orang lain yang berbeda tingkat kematangan sosialnya. Dia mampu menyesuaikan dan memperlihatkan kemampuan bersosialisasi dalam tingkat kematangan sesuai dengan norma sosial yang ada.
- d) Menemukan model untuk identifikasi, dalam proses ke arah kematangan pribadi, tokoh identifikasi sering kali menjadi faktor penting, tanpa tokoh identifikasi timbul kekaburan akan model yang ingin ditiru dan memberikan pengarahan bagaimana bertindak laku dan bersikap sebaiknya.
- e) Mengetahui dan menerima kemampuan sendiri, pengertian dan penilaian yang objektif mengenai keadaan diri sendiri mulai terpupuk. Kekurangan dan kegagalan yang bersumber pada keadaan kemampuan tidak lagi

⁵²*Ibid...*, 243

mengganggu berfungsinya kepribadian dan menghambat prestasi yang ingin dicapai.

- f) Memperkuat penguasaan diri atas dasar skala nilai dan norma, nilai pribadi yang tadinya menjadi norma dalam melakukan sesuatu tindakan bergeser ke arah penyesuaian terhadap norma di luar dirinya. Baik yang berhubungan dengan nilai sosial ataupun nilai moral. Nilai pribadi adakalanya harus disesuaikan dengan nilai-nilai umum (positif) yang berlaku dilingkungannya.
- g) Meninggalkan reaksi dan cara penyesuaian keanak-kanakan, dunia remaja mulai ditinggalkan dan dihadapannya terbentang dunia dewasa yang akan dimasuki. Ketergantungan secara psikis mulai ditinggalkan dan ia mampu mengurus dan menentukan sendiri. Dapat dikatakan masa ini ialah masa persiapan ke arah tahapan perkembangan berikutnya yakni masa dewasa muda. Apabila telah selesai masa remaja ini, masa selanjutnya ialah jenjang kedewasaan. Sebagai fase perkembangan, seseorang yang telah memiliki corak dan bentuk kepribadian tersendiri.⁵³

D. Hipotesis

Hipotesis adalah sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis

⁵³Ibid...,

merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.⁵⁴

Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori belum didasarkan pada fakta-fakta yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi, hipotesis dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang terbukti dengan data, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1. Ho : tingkat pengelolaan stres yang dialami oleh mahasiswa baru angkatan 2018/2019 tinggi.

Ha : tingkat pengelolaan stres yang dialami oleh mahasiswa baru angkatan 2018/2019 rendah.

2. Ho : Terdapat perbedaan dalam strategi pengelolaan stres pada mahasiswa baru di Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Ha : Tidak terdapat perbedaan dalam strategi pengelolaan stres pada mahasiswa baru di Fakultas Dakwah dan Komunikasi

⁵⁴Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 96.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai penelitian yang berupa angka-angka dan dianalisis dengan menggunakan statistik.¹ Penelitian kuantitatif bertolak dari studi pendahuluan dari objek yang diteliti untuk mendapatkan yang betul-betul masalah.

2. Metode Penelitian

Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Metode penelitian deskriptif adalah penelitian di mana peneliti berusaha mencari fakta menggunakan interpretasi yang tepat. Dalam penelitian ini mempelajari tentang masalah-masalah yang ada didalam kelompok individu dan juga tata cara yang digunakan dalam sekelompok individu serta dalam situasi-situasi tertentu.² Penelitian deskriptif ini merupakan jenis metode yang menggambarkan suatu objek dan suatu subjek yang sedang diteliti tanpa adanya rekayasa. Termasuk mengenai hubungan tentang kegiatan, pandangan, sikap dan proses-proses yang berpengaruh

¹Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hal. 13.

²Emzir, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hal. 119.

dalam suatu fenomena yang terjadi.³ Dengan kata lain, telah diamati bahwa pada sekelompok individu dan peneliti berusaha mengidentifikasi faktor utama yang menyebabkan terjadinya masalah stres tersebut. Alasan kenapa peneliti menggunakan metode deskriptif dalam penelitian ini, karena peneliti ingin mengetahui tingkat pengelolaan stress mahasiswa baru pada perempuan dan laki-laki di Fakultas Dakwah.

B. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian. Populasi ini sering disebut juga Universe.⁴ Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa-mahasiswi angkatan 2018 fakultas dakwah dan komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh sebanyak 450 orang.

Tabel 3.1 Jumlah Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh angkatan 2018-2019

No	Prodi	Jumlah
1.	Manajemen Dakwah	86
2.	Pengembangan Masyarakat Islam	86
3.	Bimbingan dan Konseling Islam	129
4.	Komunikasi dan Penyiaran Islam	114
5.	Kesejahteraan Sosial	35

³*Ibid...*

⁴Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun; Skripsi, Tesis, dan Disertasi*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 62.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.⁵ Mengingat keterbatasan peneliti dalam hal waktu, pendanaan serta keterwakilan dan besaran jumlah populasi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang dapat mempengaruhi penelitian secara signifikan, maka ditentukan sampel penelitian.

2. Teknik Pengambilan Sampel

Metode dalam pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *probability sampling*, yaitu teknik penarikan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel dengan cara *Simple Random Sampling* di mana setiap mahasiswa baru di Fakultas Dakwah dan Komunikasi memiliki kesempatan yang sama besar untuk terpilih menjadi responden. Dalam penelitian ini populasi yang dimaksud adalah mahasiswa baru yang berada di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Cara pengambilan sampel dengan menggunakan rumus Slovin.⁶

Dengan rumus sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{N.(d^2) + 1}$$

⁵*Ibid.* hal. 81.

⁶Riduwan dan Akdon, *Rumus dan Data dalam Analisis Statistika*, (Bandung: Alfabeta, 2013), hal. 249.

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

d² = Presisi yang ditetapkan 0,095%.⁷

Berikut penjelasannya:

$$n = \frac{450}{(450) \cdot (0,095)^2 + 1}$$

$$n = \frac{450}{(450) \cdot (0,009025) + 1}$$

$$n = \frac{450}{4.06125 + 1}$$

$$n = \frac{450}{5.06125}$$

$$n = 88,9$$

$$n = 89$$

Jadi jumlah responden dalam penelitian sebanyak 89 responden. Semua responden ini diharapkan mampu menjawab permasalahan yang ada dalam penelitian ini. Teknik pemilihan sampel menggunakan random sampling. Random sampling adalah teknik pengambilan sampel secara acak dari anggota populasi untuk dijadikan sampel.⁸ Berdasarkan data populasi diambil dari jurusan KPI,

⁷Ibid.

⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 108

BKI, MD, PMI dan KESOS, maka pengambilan sampel juga harus dihitung setiap strata jurusan. Perhitungan pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1. Data Perhitungan sampel acak stratified random sampling

No	Jurusan	Perhitungan Strata Jurusan	Hasil per Unit
1	Manajemen Dakwah	$86/450 \times 89$	17
2	Pengembangan Masyarakat Islam	$86/450 \times 89$	17
3	Bimbingan dan Konseling Islam	$129/450 \times 89$	25
4	Komunikasi dan Penyiaran Islam	$114/450 \times 89$	23
5	Kesejahteraan Sosial	$35/450 \times 89$	7
Jumlah			100 %

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik observasi dan angket, peneliti menggunakan instrumen penelitian sebagai berikut:

1. Observasi

Observasi merupakan pengamatan untuk mengamati perilaku subjek penelitian. Observasi adalah proses yang kompleks sebagai suatu proses yang tersusun dari proses biologis dan psikologis.⁹ Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam, dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar.

⁹Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), hal. 115.

Observasi digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan di mana peneliti tidak terlibat secara langsung di lokasi penelitian. Perhatian hanya berfokus pada bagaimana mengamati, mempelajari, dan mencatat fenomena yang diteliti. Observasi dalam penelitian ini berfokus pada perilaku sehari-hari mahasiswa baru di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Alasan kepada penelitian ini berfokus pada perilaku sehari-hari karena dalam penelitian ini peneliti ingin melihat bagaimana pengelolaan stres dari aktivitas yang mereka lakukan setiap hari selama menjadi mahasiswa.

2. Angket

Angket atau kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya.¹⁰ Angket merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, angket juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Angket dapat berupa pertanyaan atau pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos atau internet.¹¹

¹⁰Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 199.

¹¹*Ibid.*

D. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Pada penelitian ini menggunakan angket tertutup (kuesioner) dan dokumentasi sebagai instrumen utama guna mengukur variabel-variabel yang akan diukur. Pada angket menggunakan skala Likert dengan empat alternatif jawaban yang tersedia, dimana jawaban setiap item instrumen mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Pengisian angket ini dengan cara setiap responden harus memilih satu di antara 4 alternatif jawaban yang ada dari masing-masing item, tidak ada jawaban benar atau salah, setiap jawaban mempunyai skor berbeda. Melalui skala Likert variabel-variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator-indikator.

Tabel. 3.1. Kriteria pengskoran butir dengan skala likert.

Kriteria	Skor (+)	Skor (-)
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Tabel 3.2. Kisi-Kisi Strategi Pengelolaan Stress Mahasiswa Baru Angkatan 2018/2019 Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Aspek	Indikator	Item pertanyaan	
		Positif (+)	Negatif (-)
Problem focused coping	konfrontasi		Saya selalu duduk dikantin dan mengajak teman saya
		Saya sangat nyaman dengan peraturan busana dikampus	Saya merasa sangat kurang nyaman dengan peraturan busana dikampus.

	Mencari dukungan		Saya lebih suka sendirian jika dikampus
		Saya selalu memberi kabar kepada kedua orang tua saya	Saya jarang berkomunikasi dengan kedua orang tua saya
	Penyelesaian masalah	Seminggu sekali saya rutin jogging untuk kebugaran tubuh	Joging membosankan bagi saya
			Saya belum mempunyai teman dekat
		Jika saya ingin melakukan sesuatu saya akan menceritakan kepada ibu saya	Saya jarang meminta saran kepada ibu saya
		Saya sering berkomunikasi dengan dosen	
Emotion Focus Coping	Pengendalian diri	Jika saya banyak pikiran dalam urusan kampus saya selalu bersikap tenang	
	Menjaga jarak		Saya malas mengikuti organisasi membuat saya pusing
			Saya malas mengerjakan tugas
	Penilaian positif	Jika saya banyak beban saya menangis atau teriak di laut lepas	

		Jika saya banyak masalah maka nafsu makan saya meningkat	
	Menerima tanggung jawab	Setelah masuk kuliah saya sudah terbiasa jauh dari orang tua	Saya belum terbiasa jauh dari orang tua meskipun saya sudah masuk kuliah
		Setiap tugas yang diberikan dosen selalu saya kerjakan	Saya malas mengerjakan tugas yang diberikan dosen
		Saya selalu mematuhi aturan kampus	Saya malas mematuhi aturan kampus
	Lari/menghindar	Saya sangat suka jika ada orang yang memberikan masukan	

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen”. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan dapat mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat.¹² Dengan demikian diharapkan agar memperoleh alat ukur yang lebih memiliki kesahihan. Kesahihan alat ukur dalam penelitian ini diperoleh dari analisis item hasil uji coba alat ukur. Untuk pengujian validitas dalam penelitian ini dilakukan secara statistik, yaitu dengan menggunakan uji item Total Statistik dengan bantuan SPSS (*Statistical Product*

¹²Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*.(Jakarta: Rineka Cipta. 2010) , hal. 211.

and Service Solution.) jumlah item dalam angket yang diberikan kepada mahasiswa sebanyak 60 orang untuk menguji validitas adalah sebanyak 62 pertanyaan, untuk menentukan apakah aitem dapat dianggap shahih atau gugur apabila nilai kolerasi dari masing-masing item lebih besar dari 0,173, maka item tersebut dinyatakan valid dan dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya. Sedangkan apabila nilai kolerasi masing-masing item kurang atau berada dibawah 0,173, maka aitem tersebut dinyatakan tidak valid dan tidak dapat digunakan dalam penelitian selanjutnya. Dari hasil uji coba diperoleh gambaran bahwa item yang valid telah dapat mewakili semua indikator.

Berdasarkan patokan atau ktiteria maka hasil dari analisis item uji kesahihan menunjukkan bahwa dari 62 item kuesioner, sebanyak 25 item yang dinyatakan valid dan 37 item dinyatakan tidak valid sehingga dibuang.

3.4.1 Tabel Item Validitas Pernyataan.

No	Item Pertanyaan	r_{hitung}	R_{tabel} (taraf sig 5%)	keterangan
1	P1	0,296	0.173	valid
2	P2	0,572		
3	P3	0,496		
4	P4	0,503		
5	P5	0,698		
6	P6	0,450		
7	P7	0,290		
8	P8	0,242		
9	P9	0,341		
10	P10	0,342		
11	P11	0,495		
12	P12	0,826		
13	P13	0,313		
14	P14	0,660		
15	P15	0,284		
16	P16	0,632		
17	P17	0,330		
18	P18	0,256		

19	P19	0,619		
20	P20	0,756		
21	P21	0,303		
22	P22	0,521		
23	P23	0,402		
24	P24	0,474		
25	P25	0,581		

2. Uji Reliabilitas

Keandalan suatu alat ukur dapat dilihat dari hasil tes seseorang dimana hasil tes menunjukkan skor yang relative sama, meskipun responden tersebut di tes dalam waktu yang berbeda dengan kata lain keandalan suatu alat ukur berkaitan dengan konsistensi (skor) hasil pengukurannya.

Untuk mengukur keandalan kuesioner yang akan digunakan, maka dalam penelitian ini menggunakan uji reliabilitas berdasarkan *Cronbach Alpha*. Pengujian ini menggunakan statistik yang menghitung besarnya *Cronbach Alpha* dengan menggunakan bantuan SPSS.

3.4.2 Tabel Item Realibilitas Pernyataan

No	Item Pertanyaan	r_{hitung}	R_{tabel} (taraf sig 5%)	keterangan
1	P1	0,281	0.173	Reliabel
2	P2	0,567		
3	P3	0,472		
4	P4	0,504		
5	P5	0,711		
6	P6	0,454		
7	P7	0,303		
8	P8	0,245		
9	P9	0,342		
10	P10	0,346		
11	P11	0,517		
12	P12	0,832		
13	P13	0,318		
14	P14	0,651		

15	P15	0,279		
16	P16	0,614		
17	P17	0,312		
18	P18	0,258		
19	P19	0,616		
20	P20	0,756		
21	P21	0,302		
22	P22	0,527		
23	P23	0,392		
24	P24	0,454		
25	P25	0,588		

D. Teknik Pengolahan dan Analisis Data

Program statistik yang digunakan dalam pengelolaan dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan program SPSS. Pengolahan yang diperoleh melalui angket sebagaimana adanya yang tampak dari hasil jawaban responden, diolah dengan melakukan analisis dari seluruh hasil jawaban responden. Teknik analisis data menggunakan uji t-test. Untuk menguji kedua hipotesis dalam penelitian ini digunakan t-test satu sampel.¹³ Proses pengolahan data dalam penelitian ini dimulai dari Editing dari semua angket yang sudah dikumpulkan, untuk memastikan angket sudah terisi semua atau belum. Selanjutnya Tabulating ke Excel dengan melihat satu persatu dari angket yang sudah ada sampai ke seratus angket selsai dimasukkan, setelah proses tabulasi selanjutnya dimasukkan ke program SPSS versi 23 dengan mengcopy data yang telah selsai ditabulasi dengan analisi menggunakan Independents Sample Test. Dengan rumus sebagai berikut;

¹³Sugiyono, *Metode Penelitian...*, hal. 250.

$$t = \frac{\bar{x} - \mu_0}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan rumus:

t = Nilai t yang dihitung

$\bar{x}$ = Nilai rata-rata

μ_0 = Nilai yang Dihipotesiskan

s = Simpangan baku sampel

n = Jumlah anggota sampel.¹⁴

Penulisan dan penyusunan skripsi ini berpedoman pada buku *panduan penulisan skripsi* Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh yang dikeluarkan pada tahun 2013 dan arahan yang diperoleh penulis dari pembimbing selama proses bimbingan.

¹⁴Ibid....,

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah Lahirnya Fakultas Dakwah

Fakultas dakwah sebagai anak sulung yang lahir di Aceh dan sebagai Fakultas keempat di IAIN Ar-Raniry tanggal 5 Oktober 1968. Fakultas Dakwah merupakan Fakultas pertama di Indonesia dan Asia Tenggara. Sebuah kemajuan pesat dalam ilmu pendidikan dan agama di Aceh, Fakultas ini pertama kali di rintis oleh Prof. A Hasjmy yang disepakati pemerintah pusat karena sudah tercapai persetujuan mengenai prinsip-prinsip permainan (termasuk rublah “piagam dham”). Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ar-Raniry dinyatakan resmi berubah status menjadi Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry, perubahan status ini setelah keluar Peraturan Presiden (Perpres) RI Nomor 64 tahun 2013 tertanggal 1 Oktober 2013.

Fakultas Dakwah sebagai sarana perkembangan ilmu masyarakat, sosio cultural dan agama, melibatkan berbagai prodi dan konsentrasi bidangnya yaitu Prodi Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) Prodi Bimbingan Konselinng Islam (BKI), Prodi Pengembangan Masyarakat Islam (PMI), Prodi Manajemen Dakwah (MD), dan Prodi Kesejahteraan Sosial (KESOS).

Fakultas dakwah merupakan salah satu institusi pendidikan yang dilahirkan pada tanggal 3 Oktober 1968. Fakultas Dakwah UIN Ar-Raniry adalah Fakultas Dakwah pertama di Indonesia bahkan di dunia yang didirikan untuk menjawab fenomena kebodohan dan kemiskinan masyarakat yang melanda umat, hal ini

disebabkan pada abad ke-20 negara-negara islam banyak dijajah oleh bangsa Eropa dan minimnya intelektual dan sarjana di bidang keislaman, dakwah dan publikasi.¹

- a. Visi: Menjadi fakultas yang unggul dalam pengembangan dan penerapan Ilmu Dakwah dan Komunikasi.
- b. Misi: Mengembangkan keilmuan Dakwah dan Komunikasi dalam era Globalisasi, Melakukan pengkajian ilmu Dakwah dan Komunikasi, Meningkatkan ketrampilan dalam melakukan dakwah dan Komunikasi yang berakhlakul karimah.

Tabel 4.1. Deskripsi Subjek jumlah mahasiswa angkatan 2018/2019 per jurusan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

No	jurusan	laki-laki	perempuan	Jumlah
1.	Komunikasi dan Penyiaran Islam	55	59	114
2.	Bimbingan dan Konseling Islam	29	100	129
3.	Manajemen Dakwah	51	35	86
4.	Pengembangan Masyarakat Islam	40	46	86
5.	Kesejahteraan Sosial	15	20	35
Jumlah Keseluruhan				450

Tabel 4.2. Deskripsi Subjek Jumlah Pengambilan Sampel Mahasiswa Baru Angkatan 2018/2019 per Jurusan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

No	Jurusan	Laki-laki	Perempuan	Jumlah
1.	Komunikasi dan Penyiaran Islam	11	12	23
2.	Bimbingan dan Konseling Islam	12	13	25
3.	Manajenen Dakwah	8	9	17
4.	Pengembangan Masyarakat Islam	8	9	17
5.	Kesejahteraan Sosial	3	4	7
Jumlah Keseluruhan				89

¹Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh Tahun Akademik 2014/2015, hal. 147

2. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada angkatan 2018. Penelitian ini mengambil sampel yang terdiri dari setiap Prodi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, yang berjumlah 89 orang.

Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari 25 item pertanyaan. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan t test melalui perangkat lunak SPSS dengan analisis Independent sample test.

Tabel.4.4 Hasil Analisis Data SPSS

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Penelooa	Equal	877	352	-	87	001	2,116	,617	-3,342	890
n stress	variances assumed			3,431						
	Equal			-	86,6	001	2,116	,617	-3,343	890
	variances not assumed			3,430	84					

Tabel 4.5. Hasil Analisis Data Pengelolaan Tingkat Stress Mahasiswa Baru Angkatan 2018/2019 Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

t hitung	t tabel	Sig	Keterangan	Laki-laki (mean)	Perempuan (mean)
3,431	0,173	0,001	Sig < 0,05	90,77	92,89

Berdasarkan hasil analisis data di atas, menunjukkan bahwa nilai t hitung - 3.431 < 0,173 dan Sig 0,001. Berdasarkan hasil analisis uji t dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan skor tingkat pengelolaan stress ditinjau dari laki-laki dan perempuan karena Sig (0,001) lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima (H_0).

Hasil analisis di atas juga menunjukkan bahwa *mean* laki-laki sebesar 90.77 sedangkan *mean* untuk perempuan adalah sebesar 92,89. Hal ini menunjukkan bahwa perempuan lebih tinggi tingkat pengelolaan stress nya dibandingkan laki-laki, ini dapat dilihat dari hasil presentase yang sudah didapatkan dengan presentase perempuan 92,89 dan presentase laki-laki 90,77 ini menunjukkan tingkat pengelolaan stress pada perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat pengelolaan stress pada laki-laki.

One-Sample Test						
	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Tinggi	41,916	88	,000	111,49438	106,2083	116,7805

Berdasarkan hasil analisis data di atas, menunjukkan bahwa nilai t hitung $41,914 > 0,173$ dan Sig $0,000$. Berdasarkan hasil analisis uji t dapat dikatakan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan tingkat pengelolaan stres yang dialami oleh mahasiswa baru angkatan 2018/2019 tinggi, karena Sig ($0,000$) lebih kecil dari $0,05$. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima (H_0).

2. Uji Hipotesis

1. H_0 : tingkat pengelolaan stres yang dialami oleh mahasiswa baru angkatan 2018/2019 tinggi.

H_a : tingkat pengelolaan stres yang dialami oleh mahasiswa baru angkatan 2018/2019 rendah.

2. H_0 : Terdapat perbedaan dalam strategi pengelolaan stress pada mahasiswa baru di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

H_a : Tidak terdapat perbedaan dalam strategi pengelolaan stress pada mahasiswa baru di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.

Dari hipotesis ini maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengelolaan stres yang dialami oleh mahasiswa baru angkatan 2018/2019 tinggi dengan mean $111,4944$ dan terdapat perbedaan strategi pengelolaan stres pada mahasiswa baru di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, dengan nilai *mean* laki-laki $90,77$ dan perempuan $92,89$ maka H_0 diterima.

3. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisa data yang diperoleh oleh peneliti menunjukkan bahwa tinggi tingkat pengelolaan stres mahasiswa baru angkatan 2018/2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan mean $111,4944$ dan ada perbedaan

pengelolaan tingkat stres ditinjau dari mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki. Dengan hasil *mean* yang telah didapatkan mahasiswa perempuan dan laki-laki adalah sebesar 90,77 sedangkan mean perempuan sebesar 92,89.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di Fakultas Dakwah dan Komunikasi mengungkapkan bahwa pada dasarnya setiap mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengalami stres dalam menghadapi aktifitas kuliah baik dikarenakan tugas-tugas yang banyak, memilih organisasi dan kegiatan lain yang berkaitan dengan perkuliahan. Akan tetapi tidak semua mahasiswa benar-benar mengalami stres dalam menghadapi aktifitas kuliah hal tersebut dipengaruhi oleh penerimaan diri dan pengelolaan stres yang baik dari masing-masing individu. Permasalahan stres ini muncul sebagai akibat dari penerimaan dan pengelolaan diri yang kurang baik dari individu terhadap tugas-tugas yang diberikan dosen, ketidak siapan menjadi mahasiswa, dan kurang bisa beradaptasi dengan lingkungan yang baru, akibatnya tugas-tugas menjadi terbengkalai dan ketika mengerjakan tugas dalam waktu bersamaan maka mahasiswa akan mengalami gejala-gejala stres seperti pusing, sakit kepala, kaku leher belakang, pola tidur terganggu, pola makan terganggu, gelisah, dan perasaan cemas. Apabila permasalahan ini tidak mendapat kelola dengan baik maka bisa mengganggu konsentrasi perkuliahan.

Mengontrol pengelolaan stres sangat diperlukan oleh dewasa awal. Dimana seorang dewasa mampu melakukan strategi pengelolaan stress agar dapat melakukan aktivitas keseharian yang efektif dan terhindar dari perilaku yang negatif. Seorang dewasa juga diharuskan mampu meningkatkan strategi

pegelolaan stres yang positif seperti melakukan *problem focus coping* dan *emotion focus coping*, agar terhindar dari hal-hal yang menyimpang.

Untuk menguatkan pernyataan diatas beberapa ahli berpendapat, menurut Folkman (dalam Nevid 2003) menjelaskan bahwa strategi terfokus emosi, dimana seseorang juga dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasi sendiri tidak dapat diubah. Orang menggunakan strategi terfokus emosi untuk mencegah emosi negatif menguasai dirinya dan mencegah mereka untuk melakukan tindakan untuk memecahkan masalahnya.

Setiap mahasiswa pasti memiliki berbagai permasalahan yang dihadapi dalam kehidupannya. Permasalahan yang timbul, terkadang bukanlah permasalahan yang mudah untuk dicari solusinya. Masalah perubahan orientasi lingkungan, mencari jati diri, berpisah dengan keluarga, paksaan untuk kuliah, berbagai konflik pertemanan, atau konflik dengan orang lain merupakan contoh-contoh masalah khas mahasiswa yang baru memasuki dunia perkuliahan sebagai remaja, juga yang terpenting adalah masalah jurusan dan mata kuliah, kurangnya motivasi, banyaknya tugas yang menumpuk, semuanya dapat menimbulkan kondisi stres.²

Tugas yang terlalu banyak dan menumpuk akan menimbulkan stres pada seorang individu, ketidak mampuan untuk mengatur waktu dalam belajar inilah

²Dian Novianta Putra “Strategi Coping Terhadap Stress pada Mahasiswa Tunanetra Uin SunanKalijagaYogyakarta”*jurnalpsikologi*diaksespadatanggal31Oktober2015darisitushttps://www.google.co.id/search?safe=strict&ei=z_T8W73AYG99QPLuoqQBQ&q=jurnal+Dian+Noviant+Putra+%E2%80%9CStrategi+Coping+Terhadap+Stress+pada+Mahasiswa+Tunanetra+Uin+Sunan+Kalijaga+Yogyakarta%E2%80%9D&oq

yang akan menimbulkan stres pada mahasiswa baru laki-laki maupun perempuan. Sebagaimana dijelaskan oleh Pirus Apreviadizy dan Ardhiana Puspitacandri stres yang dialami pada mahasiswa disebabkan karena kurangnya kemampuan mahasiswa untuk membagi waktu dalam belajar serta banyaknya tuntutan kewajiban yang dilakukan, tuntutan kewajiban yang begitu banyak yang mengharuskan segalanya harus dijalani itu menjadi pemicu timbulnya stress.³

Kondisi stres membuat mahasiswa merasa tidak nyaman dan tertekan akibat tuntutan-tuntutan yang dihadapi. Namun jika mahasiswa mampu untuk mengatasi tuntutan-tuntutan yang ada dan meniadakan rasa tidak nyaman maka stres dapat dihindarkan. Istilah ini disebut dengan *coping*, *Coping* adalah kondisi ketika mahasiswa berhasil mengatasi kesukaran atau usaha membebaskan diri dari rasa tidak enak karena stres.⁴

Dalam mengatasi masalah seperti stres pada mahasiswa, dapat menggunakan Strategi coping baik dengan *Problem focused coping* (PFC) atau *Emotion focused coping* (EFC) keduanya dapat digunakan untuk mengatasi stres. Perilaku yang sering ditampakkan dengan mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari ketrampilan-

³Pirus Apreviadizy dan Ardhiana Puspitacandri, “Perbedaan Stres Ditinjau dari mahasiswa dan mahasiswi”... Diakses pada tanggal 09 Januari 2017 dari situs: https://www.google.com/search?safe=strict&ei=z_T8W73AYG99QPLuoqQBQ&q=jurnal+Dian+Novianta+Putra+%E2%80%9CStrategi+Coping+Terhadap+Stress+pada+Mahasiswa+Tunanetra+Uin+Sunan+Kalijaga+Yogyakarta%E2%80%9D&oq

⁴Dian Novianta Putra “Strategi Coping Terhadap Stress pada Mahasiswa Tunanetra Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta” jurnal psikologi diakses pada tanggal 31 Oktober 2015 dari situs https://www.google.co.id/search?safe=strict&ei=z_T8W73AYG99QPLuoqQBQ&q=jurnal+Dian+Novianta+Putra+%E2%80%9CStrategi+Coping+Terhadap+Stress+pada+Mahasiswa+Tunanetra+Uin+Sunan+Kalijaga+Yogyakarta%E2%80%9D&oq

ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung. *Problem focused coping* yang lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara langsung, PFC dapat diarahkan pada lingkungan maupun pada diri sendiri. Sedangkan strategi coping yang lainnya adalah *emotion focused coping*.⁵

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa melakukan strategi pengelolaan stres pada mahasiswa baru sangat berperan penting untuk meningkatkan motivasi dan menghindarkan dari hal yang negatif dalam dunia perkuliahan.

Strategi pengelolaan stres juga sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesejahteraan hidup di suatu lingkungan, mengatasi permasalahan secara rasional tanpa menyebabkan hal yang negatif, jika mereka melakukan strategi pengelolaan stres dengan baik tidak akan terjadi hal-hal yang menyimpang.

⁵Muhammad Ilham Bakhtiar dan Asriani "Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri Barru" jurnal ilmu pendidikan, psikologi, Bimbingan dan Konseling, vol. 5, No, 02, Universitas Negeri Makassar. Dia kses pada tanggal 09 Desember 2015 dari situs: [https://www.google.com/searchEfektivitasStrategiProblem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping](https://www.google.com/searchEfektivitasStrategiProblem%20Focused%20Coping%20Dan%20Emotion%20Focused%20Coping).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

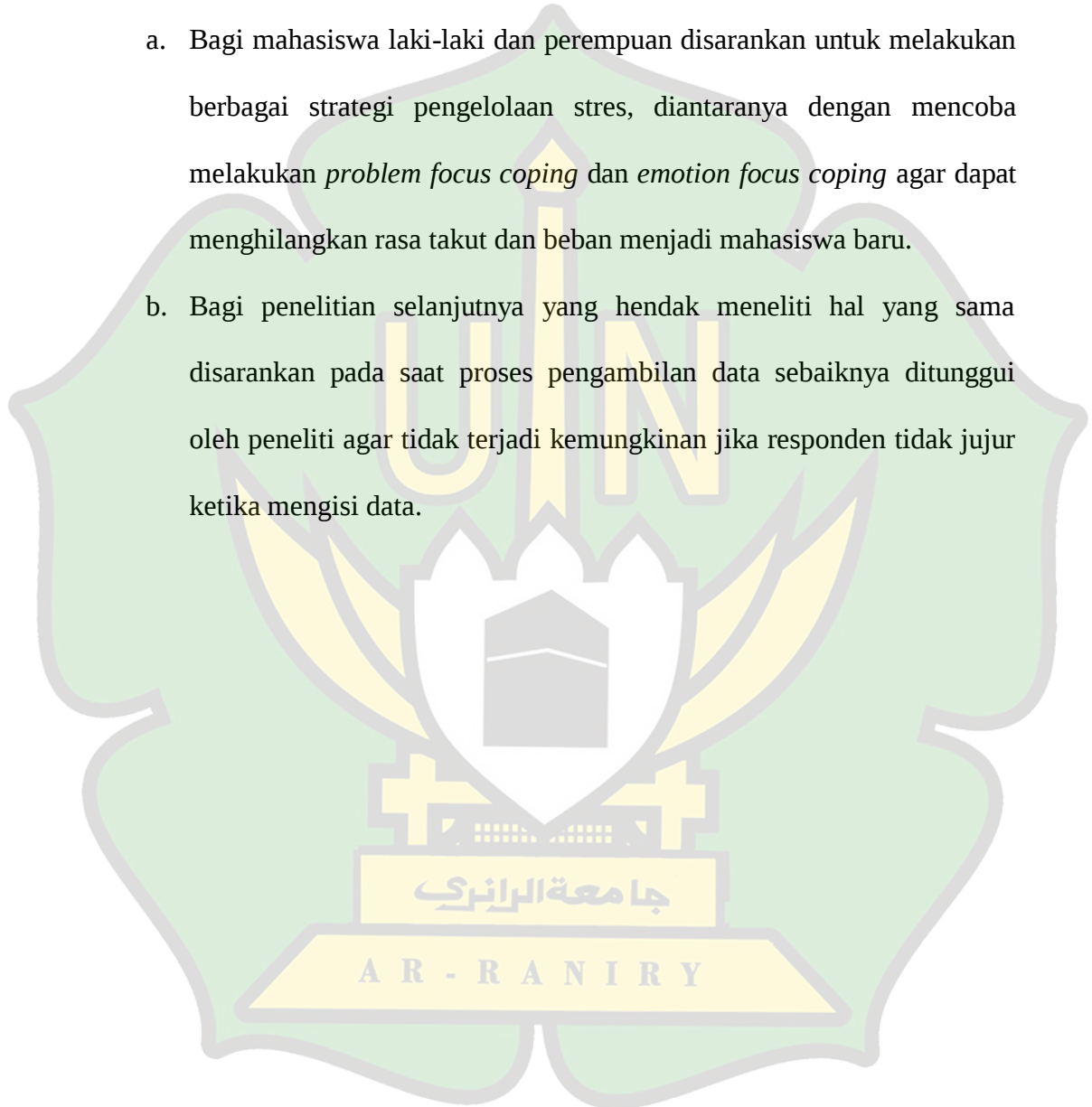
Berdasarkan hasil analisa data pada penelitian ini serta diperkuat dengan dasar teori yang telah dijabarkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “tinggi tingkat pengelolaan stres mahasiswa baru angkatan 2018/2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan mean 111,4944” dan “ada perbedaan tingkat pengelolaan stress mahasiswa baru ditinjau dari perempuan dan laki-laki” dengan nilai $t\text{-hitung} = t\text{ hitung } -3,341 > t\text{-tabel} = 0,173$ dengan $\text{Sig } 0,001 < 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengelolaan stress perempuan lebih tinggi dibandingkan tingkat pengelolaan stres laki-laki. Sehingga hipotesis H_0 diterima yaitu tingkat pengelolaan stres mahasiswa baru angkatan 2018/2019 tinggi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan ada perbedaan tingkat pengelolaan stres mahasiswa ditinjau dari perempuan dan laki-laki. Kesimpulan dari hipotesis penelitian ini adalah:

1. Dari hasil hipotesis dapat disimpulkan bahwa tinggi tingkat pengelolaan stres mahasiswa baru angkatan 2018/2019 di Fakultas Dakwah dan Komunikasi dengan mean 111,4944. dan *mean* laki-laki 90,77 sedangkan perempuan 92,89 maka dapat disimpulkan H_0 diterima.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka saran yang dapat dipertimbangkan pelaksanaannya untuk mahasiswa laki-laki dan perempuan.

- a. Bagi mahasiswa laki-laki dan perempuan disarankan untuk melakukan berbagai strategi pengelolaan stres, diantaranya dengan mencoba melakukan *problem focus coping* dan *emotion focus coping* agar dapat menghilangkan rasa takut dan beban menjadi mahasiswa baru.
- b. Bagi penelitian selanjutnya yang hendak meneliti hal yang sama disarankan pada saat proses pengambilan data sebaiknya ditunggu oleh peneliti agar tidak terjadi kemungkinan jika responden tidak jujur ketika mengisi data.



DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Agoes Achdiat, dkk, *Teori dan Manajemen Stres (Kontemporer dan Islam)* Taroda: Cet I, 2003.
- Ahmad Muti'ah, *delapan Langkah Mencegah dan Menyembuhkan Stres*, Surabaya Bintang Timur, 1995.
- Ali Mohammad, *Pendidikan Untuk Pembangunan Nasional*, Jakarta: Grasindo.2009.
- Alimul A. Aziz Hidayat, *Pengantar Konsep Dasar Keperawatan*, Edisi 2, Surabaya: Salemba Medika, 2007.
- Al Kaf Idrus, *Mengobati stres dengan dzikir dan Do'a*. Semarang: Alina Press.2001.
- Anoraga Pandji, *Psikologi Kerja*, Jakarta, Rineka Cipta, 2001
- Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta:Rineka Cipta.2010.
- Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta. 2010.
- Djumhana Bastaman Hanna, *Meraih Hidup Bermakna: Kisah Pribadi Dengan Pengalaman Tragis*, Jakarta: Paramadina, 1996.
- Emzir, *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif & Kualitatif*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011
- Fathurrohman Pupuh & M. Sobry Sutikno, *Strategi Belajar Mengajar*, Melalui Penanaman Konsep Umum dan Konsep Islami, Bandung: Refika Aditama, 2007.
- Fred Luthan, *Perilaku Organisasi*, Yogyakarta: Andi Offset, 2006.
- Frued Sigmund, *psikloanalisis Sigmund Frued*, (terj. A General Introdotution to Psychoanalysis) Cet. I. Yogyakarta: Ikon, 2002.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia 1958.Luk. A Zulyina dan Siti Bandiyah, *Psikologi Kesehatan*, Yogyakarta: Nuha Medikal, 2011.

L. Atkinson Rita dkk, *Pengantar Psikologi*, jilid dua Ciputat-Tangerang, Interaksa 2010.

Rianto Yatim, *Paradigma Baru Pembelajaran (sebagai referensi bagi pendidik dalam implementasi Pembelajaran yang Efektif dan berkualitas*, Jakarta: Kencana, 2010.

Rahim Mas Salaby, *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Membangun Ketahanan Mental;*

perspektif AlQur'an dan Sains, Cet.I, Bandung: Remaja Rosda Karya, 2000.

Sobur Alex, *Psikologi Umum dalam Lintas Sejarah*, Bandung: Pustaka Setia, 2003.

Sudarsono, *Kamus Filsafat dan Psikologi*, Cet 1, Jakarta: Rineka Cipta, 1993.

Sanjaya Wina, *Pembelajaran Dalam Implementasi Kurikulum Berbasis Kompetensi*, Jakarta: Kencana, 2006.

Suharsimi Arikunto *pengelolaan kelas dan siswa Jakarta; CV Rajawali* 1986.

Shelley Taylor, *Psikologi Sosial*, Jakarta: Kencana, 2009.

Sholeh Moh, *Tahajud, Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran* Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2008.

Sugiyono, *Cara Mudah Menyusun; Skripsi, Tesis, dan Disertasi*, Bandung: Alfabeta, 2013.

Tim Revisi Panduan Akademik, *Panduan Akademik Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, (Banda Aceh)*, 2013.

Jurnal:

Billings, A.G., & Moos, R.H. 1984. Coping, stress and social resources among Adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 46, No. 4, 877-891 diakses pada tanggal 25 september 2018 dari situs <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6737198>

Dian Novianta Putra "*Strategi Coping Terhadap Stress pada Mahasiswa Tunanetra Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta*" *jurnal psikologi* diakses padatanggal 31 Oktober 2015 dari situs https://www.google.co.id/search?Safe=strict&ei=z_T7YG99QPLuoQBQ&q=jurnal+Dian+No

vianta+Ptra+%E2%8%9CstraegiCpn+Terhadap+Stress+pad+Mahasis
wa+Tuanetra+Uin+Sunan+Kalijga+Yogyakarta%E2%80%9D&oq

Ismiati, *problematika dan coping stress mahasiswa dalam menyusun skripsi*
Jurnal Al Bayan / VOL. 21, NO. 32, JULI-DESEMBER 2015

Juli Andriyani, “*Coping Stress pada Wanita Karier yang Berkeluarga*”. Jurnal Al Bayan, Vol. 21, No.30, Desember 2014, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Diakses pada tanggal 07 Januari 2018.

Khulamata Zalfa, *hubungan antara tingkat religius dengan strategi coping pada santri pondok pesantren Nurul Huda Mergosoro Malang*, 2009 diakses pada tanggal 18 september 2018 dari situs <https://scholar.google.com/citations?user=hZVTGI4AAAAJ&hl=en>

Muhammad Ilham Bakhtiar dan Asriani “*Efektivitas Strategi Problem Focused Coping Dan Emotion Focused Coping Dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa Di Sma Negeri 1 Barru*” jurnal ilmu pendidikan, psikologi, Bimbingan dan Konseling, vol. 5, No, 02, Universitas Negeri Makassar. Diakses pada tanggal 09 Desember 2015 dari situs: <https://www.google.com/search?EfektivitasStrategiProblemFocuedCopingDanEmotionFocusedCopingDalamMeningkatkanPengelolaanStresSiswaDiSmaNegeri1BarruMuhammadIlhamBakhtiar&hl=en>

Musradinur. *Stres dan Cara Mengatasinya dalam Perspektif Psikologi*. Jurnal Edukasi, Vol. 2, No. 2, Juni 2013, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Diakses pada tanggal 07 Maret 2018 dari situs: <http://www.Google.com/stres+dan+cara+Mengatasinya+dalam+Perspektifpsikologi+Musradinur>

Pirous Apreviadizy dan Ardhiana Puspita candri, “*Perbedaan Stres Ditinjau dari mahasiswa dan mahasiswi*”.. Diakses pada tanggal 09 Januari 2017 dari situs: <https://www.google.com/search?PerbedaanStresDitinjauDariMahasiswaDanMahasiswi&hl=en>

Yusri Evalina Setyaningrum Sinambel, “*Pengaruh Stres Kerja dan Konflik Kerja terhadap Kinerja Karyawan pada Surat Kabar Harian Umum Lampung Post*”. Tesis Publikasi, September 2016, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Lampung. Diakses pada tanggal 07 Maret 2018 dari situs: <https://www.Google.com/search?PengaruhStresKerjaDanKonflikKerjaTerhadapKinerjaKaryawanPadaSuratKabarHarianUmumLampungPost&hl=en>

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN AR-RANIRY

Nomor : B-4329/Un.08/FDK/KP.00.4/09/2018

TENTANG

**PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2018/2019**

DEKAN FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

- a. Bahwa untuk menjaga kelancaran Bimbingan Skripsi Mahasiswa pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry, maka perlu menunjuk Pembimbing Skripsi;
- b. Bahwa yang namanya tercantum dalam Surat Keputusan Ini dipandang mampu dan cakap serta memenuhi syarat untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing Skripsi;
- 1. Undang-Undang No.20 tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
- 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
- 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
- 4. Peraturan Pemerintah Nomor 19 Tahun 2005, tentang Standar Pendidikan Nasional;
- 5. Peraturan Pemerintah Nomor 37 Tahun 2009, tentang Dosen;
- 6. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang Penyelenggara Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
- 7. Peraturan Pemerintah Nomor 53 Tahun 2010, tentang Disiplin Pegawai Negeri Sipil;
- 8. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013, tentang Perubahan IAIN Ar-Raniry Banda Aceh menjadi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- 9. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 12 Tahun 2014, tentang organisasi dan tata kerja UIN Ar-Raniry;
- 10. Keputusan Menteri Agama No.89 Tahun 1963, tentang Penetapan Pendirian IAIN Ar-Raniry;
- 11. Keputusan Menteri Agama No. 53 Tahun 1968, tentang Penetapan Pendirian Fakultas Dakwah IAIN Ar-Raniry;
- 12. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 21 tahun 2015 tentang Statuta Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
- 13. Surat Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry No.01 tahun 2015, tentang Pendelegasian Wewenang Kepada Dekan dan Direktur PPs di lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
- 14. DIPA UIN Ar-Raniry Nomor: 025.04.2.423925/2018, Tanggal 05 Desember 2017

MEMUTUSKAN

Surat Keputusan Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi tentang Pembimbing Skripsi Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2018/2019

Menunjuk/Mengangkat Sdr :

- 1) **Julianto, S. Ag, M.Si**
- 2) **Asriyana, M.Pd**

Sebagai Pembimbing Utama
Sebagai Pembimbing Kedua

Untuk Membimbing Skripsi Mahasiswa:

Nama : Mawaddah B

Nim/Jurusan : 140402054/ Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Judul : Strategi Pengelolaan Stress Mahasiswa Baru Angkatan 2018/2019 pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Kepada Pembimbing yang tercantum namanya di atas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan yang berlaku;

Pembayaan akibat keputusan ini dibebankan pada dana DIPA UIN Ar-Raniry Tahun 2018;

Surat Keputusan ini berlaku selama satu tahun terhitung sejak tanggal ditetapkan;

Segala sesuatu akan diubah dan ditetapkan kembali apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini;

Surat Keputusan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Banda Aceh

Pada Tanggal : 10 September 2018 M

29 Zulhijjah 1439 H

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7552548, www.dakwah.arraniry.ac.id

Nomor : B.4468/Un.08/FDK.I/PP.00.9/09/2018

Banda Aceh, 13 September 2018

Lamp :-

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada

- Yth, 1. Kasubbag Akademik, Kemahasiswaan dan Alumni Fakultas Dakwah
Dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh
2. Staf Akademik Jurusan KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi
3. Staf Akademik Jurusan BKI Fakultas Dakwah dan Komunikasi
4. Staf Akademik Jurusan MD Fakultas Dakwah dan Komunikasi
5. Staf Akademik Jurusan PMI Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Di -

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Pimpinan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

Nama /Nim : **Mawaddah B / 140402054**
Semester/Jurusan : IX / Bimbingan dan Konseling Islam (BKl)
Alamat sekarang : Rukoh Banda Aceh

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul "*Strategi Pengelolaan Stres Mahasiswa Baru Angkatan 2018/2019 Pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Banda Aceh*".

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan kerjasama yang baik kami mengucapkan terimakasih.

جامعة الرانيري

A R -



Assalam

W. A. B. Dekan Bidang Akademik

dan Lembaga.

Musri



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Syeikh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Telepon : 0651- 7552548, www.dakwah.ar-raniry.ac.id

Nomor : B.5822/Un.08/FDK.I/PP.00.9/12/2018

Banda Aceh, 17 Desember 2018

Lamp : -

Hal : *Telah Melakukan Penelitian Ilmiah*

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Ar-Raniry Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Sehubungan dengan surat Nomor : B.4468/Un.08/FDK.I/PP.00.9/09/2018, tanggal 13 September 2018, tentang Penelitian Ilmiah Mahasiswa atas nama saudara/i :

Nama /Nim : **Mawaddah B / 140402054**

Semester/Jurusan : IX / Bimbingan dan Konseling Islam (BKI)

Alamat sekarang : Rukoh Banda Aceh

telah melakukan penelitian ilmiah dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul :
"Strategi Pengelolaan Stres Mahasiswa Baru Angkatan 2018/2019 Pada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Banda Aceh)."

Demikian surat ini dibuat untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Wassalam

th. 1440

Wakil Dekan Bidang Akademik
dan Kelembagaan,

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Identitas Diri

Nama Lengkap : Mawaddah. B
NIM : 140402025
Tempat/Tanggal Lahir : Kedelah/ 26 Mei 1996
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Kebangsaan : Indonesia
Status Perkawinan : Belum Kawin
No. Telp/HP : 082292272218
pekerjaan : Mahasiswi
Alamat : Jln. Lingkar Kampus LR. Tgk di Blang II Darussalam.

Riwayat Pendidikan

SD : SDN Pegasing Tahun Lulus: 2008
SMP : SMPN 14 Takengon Tahun Lulus: 2011
SMA : SMAN 2 Takengon Tahun Lulus: 2014
Perguruan Tinggi : UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun Lulus: 2019

Orang Tua/ wali

Ayah : Bohari Muslim
Pekerjaan : Petani
Ibu : Idawati
Pekerjaan : Petani
Alamat : Kedelah, Jl. Takengon - Isaq, Kecamatan Pegasing
Kabupaten Aceh Tengah

Banda Aceh, 19 Oktober 2018
Penulis,

Mawaddah. B