

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah pelajar yang belajar di perguruan tinggi (Dyaah Ayu Noor Wulan, 2014).

Menurut Keputusan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 1990, mahasiswa adalah mereka yang mendaftar dan melanjutkan studi pada perguruan tinggi tertentu. Dan menurut Sarwono siapapun yang terdaftar secara resmi untuk mengikuti kursus di lembaga pasca sekolah menengah dan berusia antara 18 dan 30 tahun dianggap mahasiswa.

Setelah mahasiswa menyelesaikan semua mata kuliah semester, maka mahasiswa akan fokus dalam menyelesaikan keseluruhan skripsi dimana skripsi yang merupakan Syarat akhir untuk kelulusan dan wajib ditempuh oleh seluruh mahasiswa dalam akhir studi agar mendapatkan gelar sarjananya.

Skripsi merupakan penelitian mahasiswa mengenai pembahasan masalah yang berkaitan dengan jurusan yang sudah ditempuh selama masa kuliah (Wijayanti, 2013, p. 1). Maeryeni menyatakan bahwa istilah “skripsi” digunakan di Indonesia untuk menggambarkan presentasi tertulis dari temuan penelitian yang membahas suatu masalah atau fenomena dalam bidang keilmuan tertentu dengan menggunakan prinsip-prinsip yang relevan. (Maryaeni, 2009)

Skripsi adalah karya ilmiah yang diterbitkan oleh mahasiswa pada akhir studinya berdasarkan hasil penelitian, tinjauan pustaka, atau pengembangan suatu argumen yang dipertimbangkan secara matang, yang disampaikan oleh Darmono dan Hasan dalam Fatma (Andarini S R, 2013).

Rahyono mengartikan skripsi sebagai laporan tertulis hasil penelitian yang dilakukan oleh seorang mahasiswa di bawah bimbingan seorang dosen pembimbing, yang harus dipertahankan di hadapan penguji untuk mendapat kredit terhadap suatu gelar. Skripsi merupakan karya ilmiah yang diselesaikan oleh seorang mahasiswa sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar. Hal ini berdasarkan hasil penelitian mereka.

Program sarjana umumnya dirancang untuk memungkinkan mahasiswa menyelesaikan pendidikannya dalam waktu 3,5-4 tahun atau 8 semester. Namun masih banyak mahasiswa yang kesulitan menyelesaikan skripsinya tepat waktu; banyak yang sudah mencoba menyelesaikan skripsinya selama delapan semester namun tidak berhasil menyelesaikan skripsinya dengan waktu tersebut.

Dalam menyelesaikan skripsi sering kali mahasiswa mengalami stress atau tekanan, bahkan beberapa kasus menyebutkan mahasiswa mengalami depresi hingga kematian (Amanda, 2019). Depresi yang terjadi dapat disebabkan faktor internal maupun eksternal mahasiswa tersebut. Contoh faktor internal yang biasanya menjadi penyebab stress adalah mahasiswa tenggelam dalam permasalahan sehingga kondisi mental mahasiswa tersebut dikuasai oleh emosi sehingga sulit mengambil alih kendali dirinya dan menyebabkan kesedihan, kecemasan, bahkan depresi (Goleman, 2001, p. 65). Contoh faktor eksternal seperti keuangan, tekanan lingkungan, dan sebagainya.

Mahasiswa yang memiliki *coping stress* kurang baik pada saat menyelesaikan skripsi, seorang mahasiswa dapat mengalami rasa cemas, tegang, takut, lelah, dan perasaan tidak mampu menyelesaikan skripsinya. Pemikiran-pemikiran negatif ini akan mengurangi semangat mahasiswa untuk menyelesaikan skripsinya.

Mahasiswa dikategorikan sebagai remaja akhir yang telah bertransisi kemasa dewasa awa;, khususnya usia 18-21 dan 22-24 tahun, dan ini menurut Sri dan Anita (Arham S, 2017).

Mahasiswa berada pada tahapan dewasa dini(Hurlock, 1997, pp. 246-252). Ada banyak perubahan dan peningkatan tanggung jawab yang harus dihadapi dalam tahapan ini, akan lebih sulit jika perkembangan di masa kanak-kanak dan remaja tidak berkembang dengan baik. Dewasa dini dituntut untuk dapat mengatur kehidupannya sendiri, oleh karena itu timbul permasalahan-permasalahan baru yang menjadi tanggung jawab misalnya dalam hal pencarian kerja, menyelesaikan sekolah atau kuliah, dan kebutuhan komitmen di usia reproduksi, tugas lainnya yaitu memulai hidup mandiri saat ketergantungan kepada orang tua masih ada sehingga buyar fokus dari prioritas tujuan, selain itu perasaan kegagalan yang begitu terasa karena banyaknya kegagalan yang dialami sehingga menarik diri dari lingkungan sosial. Maka pada tahapan ini sangat perlu untuk memahami perubahan nilai yang terjadi dan beradaptasi dengan pola hidup baru.

Tugas perkembangan dewasa dini merupakan tahapan yang sewajarnya dihadapi oleh usia sepantaran mahasiswa, khususnya mahasiswa akhir. Skripsi merupakan salah satu tugas dalam perkembangan ini bagi yang orang dewasa dini yang mengambil jalur perkuliahan yang dapat menjadi sumber *stress*. Maka dari itu, mahasiswa perlu beradaptasi dengan permasalahan yang dihadapi dengan melakukan teknik *Coping stress*.

Coping stress adalah cara untuk mengatasi tekanan yang sedang dihadapi. Dalam hal ini ditujukan pada *stress* yang dirasakan dan dialami mahasiswa semester akhir dalam mengerjakan skripsi. *Coping stress* dapat dilakukan dengan *Coping* yang berfokus pada permasalahan dan *Coping* yang berfokus pada emosi(Wijayanti, 2013, p. 26). *Coping stress* yang berfokus pada masalah yaitu upaya untuk menghilangkan penyebab dari rasa *stress* tersebut seperti menyelesaikan skripsi, tetapi dalam proses menyelesaikan skripsi tersebut tentulah setiap individu memiliki cara unik yang berbeda seperti memberikan waktu untuk diri sendiri menikmati keadaan, adapula yang memerlukan diskusi bersama teman

dan lainnya. Sedangkan coping stress yang berfokus pada emosi maka seseorang akan mencari pendukung untuk menenangkan diri. Pelaksanaan *Coping* dapat dilakukan jika mahasiswa menyadari kebutuhan pengelolaan mengatasi permasalahannya.

Sebagai orang dewasa yang memiliki tugas untuk dapat beradaptasi dan mandiri menangani permasalahan hidup, mahasiswa perlu memiliki kesadaran diri atas pemenuhan tanggung jawabnya. Saat menemukan permasalahan, khususnya skripsi yang secara umum diketahui menjadi pemicu stres bagi mayoritas mahasiswa. Namun, bukan berarti mahasiswa boleh larut dalam permasalahan dan tidak mencari penanggulangan atas kesulitan yang dihadapi.

Coping memiliki beberapa jenis, salah satunya adalah *religious Coping* yang mana hal-hal yang berkaitan dengan keagamaan menjadi upaya dalam penanggulangan stres. Keagamaan, khususnya spiritual menjadi faktor penting yang berdampak pada peningkatan kesehatan mental dan fisik (Pargament, Koenig, Tarakeshwar, & Hahn, 2004).

Religious Coping yang dapat dilakukan salah satunya adalah dengan *Mahabbah*. *Mahabbah* adalah tahapan (maqam) perjalanan spiritual dalam tasawuf (Miswar, 2017) seseorang untuk dekat kepada Allah dengan mencintai Allah melebihi cinta kepada makhluk-Nya. Mencintai Allah melebihi cinta kepada yang lain merupakan bentuk keimanan seseorang bahwa Allah yang berkuasa atas segala sesuatu yang nyata dan niskala, dunia dan akhirat (Ilyas, 1999, p. 24). Sehingga seseorang yang ber*Mahabbah* akan merasakan tentram dan ketenangan dalam menjalani kehidupan karena memahami pencipta dirinya dan berpasrah untuk selalu berserah kepadaNya. Ahli tasawuf atau disebut sufi yang mashur mendalami maqam *Mahabbah* yaitu Rabiah Adawiyah, Dzunun Al Mishri, dan Jalaluddin Rumi.

Q. S. Ali Imran/3:31 menyebutkan “*Katakanlah: jika kamu (benar-benar) mencintai Allah, ikutilah aku, niscaya Allah mengasihi dan*

mengampuni dosa-dosamu. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

"Kata "mahabbah" berasal dari kata "ahabba", "yuhibbu", dan "mahabbatan", yang semuanya berarti "mencintai secara mendalam". Mahabbah juga identik dengan al-wadud yang artinya sangat sayang dan kasih sayang. Kata "mahabbah" mengacu pada cinta spiritual yang mendalam kepada Tuhan. Menurut tasawuf, ini adalah keadaan jiwa yang mulia dimana hamba menyaksikan Allah SWT dengan segala kemutlakannya. Orang yang dicintai demikian pula menularkan cintanya kepada orang yang dicintainya, dan hamba itu mencintai Allah SWT. (Nasrul, 2015)

Untuk alasan mengapa dia mencintai Allah melebihi segalanya? "Karena dia menyadari bahwa Allahlah yang menciptakan alam semesta dan seluruh isinya, dan Allahlah yang mengatur dan memelihara semuanya." Jauh sebelum manusia diciptakan, Dia telah memberikan umat manusia semua sumber daya yang dibutuhkan melalui Rahman-Nya. Dan bagi orang-orang yang beriman sampai akhir, dia akan melimpahkan segala kenikmatan karena Allah Maha Penyayang dan Maha Pemurah. (Ilyas, 1999). Dan tujuan mahabbah adalah untuk merasakan kegembiraan batin, sesuatu yang hanya dapat dialami oleh jiwa dan sulit diungkapkan dengan kata-kata. Dan berharap untuk dicintai oleh Tuhan, dan mencintai Tuhan. (Nasrul, 2015)

Menurut Al-Ghazali Mahabbah terbagi dari empat kualitas cinta, yaitu cinta kepada Allah, cinta kepada diri sendiri, cinta kepada yang berbuat baik kepada dirinya dan cinta kepada yang berbuat baik meskipun bukan cinta terhadap dirinya. Dalam menyelesaikan skripsi pun banyak contohnya seperti melaksanakan perintahNya dan menjauhi laranganNya, merawat diri dengan baik, dan berbuat baik terhadap sesama.

Pada tahun ini angkatan 2019 jurusan Tasawuf dan Psikoterapi telah melewati semester delapan, dimana pada semester tersebut merupakan waktu yang tepat untuk menyelesaikan skripsi. Cukup banyak pula yang

mengalami *stress* dalam menyelesaikan skripsi. Ada yang dapat melalui dan mengerjakan skripsi dengan cepat, namun adapula yang belum dapat menyelesaikan skripsi tersebut. Ada banyak faktor yang mempengaruhi individu dalam menyelesaikan skripsi, terlihat pada Angkatan 2019 yang menyebabkan keterlambatan skripsi dikarenakan pada saat awal masuk masih dalam keadaan *covid*. Hal ini berpengaruh terhadap dorongan lingkungan untuk saling memotivasi dalam menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan pengamatan awal, sejumlah mahasiswa angkatan 2019 mengatakan bahwa penulisan skripsi memiliki cukup banyak tantangan dan kendala yang menghambat mereka dalam menyelesaikan skripsi dengan cepat.

Kurangnya rasa percaya diri, rasa malu untuk bertanya, lingkungan yang membuat mahasiswa enggan menyelesaikan skripsi, kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing, tekanan dari anggota keluarga khususnya orang tua yang membiayai pendidikan anaknya untuk menyelesaikan skripsi dengan cepat, kesulitan mencari literatur skripsi, rasa cemas dan khawatir yang berlebihan, rasa cemas yang berkaitan dengan rasa takut tidak dapat menyelesaikan skripsi karena adanya konflik pada dalam diri, rasa cemas terhadap revisi skripsi yang tidak kunjung selesai, dan takut kepada dosen, sehingga menghambat kemajuan skripsi, mereka lebih memilih menunda pengerjaan skripsi karena kurang motivasi dan mempertimbangkan konsekuensi yang mungkin timbul sebelum memulai, mereka juga percaya bahwa berpikir itu sangatlah sulit. Permasalahan yang mereka hadapi sangat banyak dan semakin meningkat dan sejumlah faktor lainnya turut menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi

Tetapi dalam observasi awal ditemukan pula beberapa subjek mahasiswa angkatan 2019 dimana dari beberapa mereka merasa tenang dalam menyelesaikan skripsi dikarenakan hanya fokus terhadap penyelesaian masalah, serta penerimaan diri yang baik membuat pengamat tertarik untuk meneliti peran *Mahabbah Terhadap Coping*

stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Dalam observasi tersebut terlihat cukup penting *Mahabbah* terhadap *Coping stress* dikalangan mahasiswa karena dengan seseorang yang *Mahabbah* maka perasaannya akan lebih tenang, dan akan lebih mudah pula dalam mengelola emosi, semakin baik individu dalam mengelola emosi maka akan lebih baik pula dalam melakukan *Coping stress*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, dimana merujuk pada peran *Mahabbah* terhadap *Coping stress* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, agar pembahasan tidak keluar dari yang telah direncanakan maka dibentuk rumusan masalah yaitu sebagai berikut :

1. Bagaimana *Coping stress* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi Angkatan 2019 dalam menyelesaikan skripsi?
2. Apa peran *Mahabbah* terhadap *Coping stress* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019?
3. Apa faktor penghambat dan pendukung mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 dalam menyelesaikan skripsi?

C. Tujuan Penelitian

Dilakukannya sebuah penelitian tentu terdapat tujuan yang ingin dicapai, sebagaimana penelitian ini yang bertujuan untuk :

1. Mengetahui bagaimana *Coping stress* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 dalam menyelesaikan skripsi
2. Mengetahui peran *Mahabbah* terhadap *Coping stress* pada mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019
3. Mengetahui faktor penghambat dan pendukung mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2019 dalam menyelesaikan skripsi

D. Manfaat Penelitian

Secara garis besar dari penelitian ini, manfaat dari penelitian ini dikelompokkan menjadi dua, yaitu :

1. Secara teoritis

Secara teoritis, penelitian ini dapat memberikan wawasan dan memperluas pemahaman, khususnya dalam bidang tasawuf dan psikoterapi, sebagaimana dalam penelitian ini yang membahas permasalahan mengenai peran *Mahabbah* terhadap *Coping stress*.

2. Secara praktis

Secara praktis, penelitian ini dapat memperdalam pemahaman *Mahabbah* terhadap *Coping stress*.

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian dilakukan untuk mengetahui peran *Mahabbah* terhadap *Coping stress* pada mahasiswa semester akhir yang sedang dalam menyelesaikan skripsi. Ada beberapa penelitian yang membahas terkait *Mahabbah* dan *Coping stress*, Namun belum ditemukan penelitian yang membahas antara keduanya dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa.

Berikut beberapa penelitian yang dipandang cukup relevan dengan penelitian yang akan dilakukan :

1. Skripsi, yang berjudul *Konsep Mahabbah (Cinta) dalam "Rubaiyat" Karya Rumi dan Relevansinya dalam Pendidikan Agama Islam* Ditulis oleh Ayub Kumalla di Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung Tahun 2019. Berisi tentang :”Menjelaskan mengenai pendekatan dalam proses pelaksanaan pembelajaran Pendidikan Agama Islam yaitu dengan konsep *Mahabbah* Rumi bahwa dalam pencapaian *Mahabbah* tidak secara langsung tertuju pada tuhan, tetapi dalam pencapaian menuju pada tuhan ada perantara yaitu makhluk-makhluk ciptaan-Nya. Disini menjelaskan bahwa jika seorang mencintai makhluk-makhluk ciptaan-Nya maka ia juga mencintai pencipta-Nya.

2. Skripsi, yang berjudul *Mahabbah Perspektif Al-Ghazali dan Rabi'ah Al-Adawiyah* Ditulis oleh Hartati di Universita Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung Tahun 2018 Berisi tentang : “Penjelasan bagaimana konsep dua tokoh sufi yaitu Al-Ghazali dan Rabi’ah Al-Adawiyah. Dalam konsep *Mahabbah* ata cintanya Al-Ghazali menyebutkan bahwa cintanya bergaris pada *vertical* dan *horizontal* bahwa cinta itu memang berhak untuk Allah, tetapi dimensi cinta itu sendiri yaitu dengan mencintai makhluk-makhlukNya. Sedangkan Rabi’ah Al-Adawiyah yang merupakan satu-satunya tokoh sufi yang terkenal di kalangan sufi menyebutkan bahwa cintanya bergaris vertikal saja yang hanya mengarahkan cintanya kepada Allah.
3. Skripsi, yang berjudul *Strategi Coping Menghadapi Stress dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program SI Fakultas Ilmu Pendidikan* Ditulis oleh Nindya Wijayanti di Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2013 Berisi tentang :”Menjelaskan bahwa dalam penyusunan tugas akhir skripsi, cukup banyak mahasiswa yang mengalami stress. Dalam penelitian ini ditemukan berbagai sumber stress dan yang paling menonjol menjadi sumber utama yaitu dikarenakan kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing, dengan jenis stress yang menonjol yaitu stress psikologis seperti gelisah, cemas dan panik ketika memikirkan skripsi. Strategi *Coping* yang dilakukan pun bermacam-macam. Ada *Coping* negative dan adapula *Coping* positif, *Coping* negative mahasiswa akan terburu-buru dan merasa terbebani dengan skripsi sedangkan *Coping* positif maka mahasiswa akan menjadi lebih aktif dalam mencari informasi.
4. Skripsi, yang berjudul *Hubungan Optimisme dengan Coping Stres Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi* Ditulis oleh Chairul Erteka di Universitas Medan Area Tahun 2018 Berisi tentang :”Menjelaskan bahwa ada hubungan antara optimisme dengan *Coping stress*, semakin rendah optimisme maka akan semakin rendah pula

Coping stress begitupun sebaliknya. Dan dalam penelitian ini memiliki *Coping stress* yang rendah.

5. Jurnal, yang berjudul *Mahabbah Concept According to Abu Hamid Muhammad Al Ghazali* ditulis oleh Ahmad Arif, Muhammad Nur Amin, Eka Prasetiawati pada tahun 2023. Jurnal ini berisi tentang kecenderungan hati seseorang untuk hanya mencintai Allah serta menjauhi larangannya. Dan pemahaman tentang cinta dapat dimulai sejak usia muda melalui bimbingan orangtua dengan ucapan-ucapan penyemangat sejak usia dini. Ketika seseorang dipenuhi dengan cinta dan syukur, mereka akan selalu saling menyemangati. Ungkapan cinta dapat berupa rasa syukur atas apa yang dimiliki. Dalam menggunakan konsep mistik Al Ghazali kita dapat melihat bahwa kesulitan yang dihadapi manusia berkaitan dengan masalah cinta.
6. Jurnal, yang berjudul Hubungan Antara *Mahabbah* Dengan Penerimaan Diri Pada Perempuan Dewasa Awal yang Siti Aisah pada tahun 2022. Jurnal ini berisi tentang penerimaan diri pada Perempuan dewasa awal didesa Wanajaya Kecamatan Cisolok Kabupaten Sukabumi, yang mana perasaan cinta seseorang terhadap Allah dapat diukur dari perasaan Ikhlas dan *Mahabbah* atau cinta yang begitu besar kepada Allah. Cinta akan menjadikan seseorang tidak peduli terhadap semua yang ada, dan yang dipedulikan hanyalah Allah. Disini juga dijelaskan bahwa *Mahabbah* berhubungan dengan penerimaan diri, dimana ketika seseorang yang *Mahabbah* maka semua yang terjadi pada kehidupan mampu diterima pada hati yang terbuka, lapang menerima kesedihan, karena tahu bahwa yang sudah diberikan dan ditentukan yaitu dari Dzat yang dicintai yaitu Allah SWT.
7. Jurnal, yang ditulis oleh Siti Maryam yang berjudul Strategi *Coping* : teori dan sumberdayanya pada tahun 2017, dalam jurnal ini berisikan perbedaan dan persamaan *Coping stress* yang dikemukakan oleh Stuart dan Sundeen (1991) dengan Lazarus dan Folkman (1984). Dikedua teori tersebut dijelaskan perbedaannya yaitu strategi *Coping* yang

dikemukakan oleh stuart dan sundeen lebih banyak mengarah pada perilaku negatif dan tidak menguntungkan seperti denial, rasionalisasi, kompensasi, represi, regreis, konfersi, konversi dan displacement. Sedangkan *Coping* yang berfokus pada emosi yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman lebih banyak hal yang positif seperti *reappraisal*, *accenting responsibility* dan *self controlling*. Sedangkan persamaannya yakni keduanya sama-sama menggunakan strategi *Coping* yang dilakukan dengan dua cara yaitu berfokus pada masalah dan berfokus pada emosi.

Berdasarkan karya ilmiah atau penelitian yang sudah dicantumkan di atas, telah banyak yang membahas mengenai *Mahabbah* dan *Coping stress*, namun pembahasan secara khusus mengenai peran *Mahabbah* terhadap *Coping stress* dalam menyelesaikan skripsi belum ditemukan. Maka dari itu, penelitian ini harus dilakukan.

F. Kerangka Berpikir

Menurut Rabi'ah Al-Adawiyah *Mahabbah* yakni mencintai Allah semata-mata karena Dzat-Nya yang suci bukan karena mengharapkan surga atau karena takut pada siksa neraka (A.J Siraaj, 2007).

Mahabbah menurut Al-Ghazali merupakan kecenderungan hati kepada sesuatu beliau mengategorikan kecintaan memiliki empat tingkatan kualitas cinta yaitu cinta terhadap dirinya sendiri, cinta sebab kebaikan seseorang kepada dirinya, cinta kepada orang baik meskipun ia tidak memperoleh sesuatu darinya, dan cinta pada kebaikan tanpa alasan (Adistya Wahyu Larasati, 2019).

Mahabbah menurut Rumi yaitu bahwa dalam pencapaian *Mahabbah* tidak secara langsung tertuju kepada tuhan, tetapi dalam pencapaian menuju kepada tuhan ada perantara yaitu makhluk-makhluk ciptaan-Nya. Rumi menjelaskan bahwa jika seorang mencintai

mahluk-mahluk ciptaan-Nya maka ia juga mencintai pencipta-Nya(Kumalla, 2019)

Mahabbah adalah kesadaran diri, sensasi yang dirasakan jiwa, dan kecenderungan yang membuat seseorang bersungguh-sungguh dan mendalam terhadap apa yang dicintainya. Mahabbah sudah merupakan fitrah yang dimiliki pada diri setiap manusia. Islam tidak hanya mengakui mahabbah keberadaan mahabbah pada diri manusia tetapi juga juga mengaturnya agar mulia.

Adapun dijelaskan mengenai *Mahabbah* dalam firman Allah yang terdapat di Qur'an surah Ar-Ra'dayat 28 : *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenteram.*

Cinta termasuk dorongan yang paling kuat yang ada didalam diri manusia, secara umum cinta juga dapat diartikan sebagai emosi yang dapat membawa kebahagiaan.

Menurut Erich Fromm cinta bukan hanya keadaan yang dialami oleh seorang individu, menurutnya cinta memerlukan pengetahuan, usaha, dan pengalaman. Seperti halnya cinta seorang ibu, yaitu melakukan perlindungan dan tanggungjawab semasa anaknya masih berada pada kandungan, setelah lahir maka akan berusaha agar anaknya tumbuh dengan baik, dan cinta seorang ibu tidak diiringi dengan syarat-syarat yang harus dipenuhi agar anaknya dicintai (Rosyidi, 2017)

Coping stress yaitu proses yang akan terjadi apabila seorang individu mengalami stress, maka akan terjadi toleransi yang terjadi pada individu dalam mengatasi atau menahan dampak negative dari stress. Doelhadi mengemukakan bahwa dalam mengelola stress, yang menjadi fokus utama yaitu dengan mengurangi atau meniadakan dampak *negative stress* dengan cara menangani dampak stressnya (Doelhadi, 1997).

Menurut R. S. Lazarus dan Folkman, *Coping* merupakan sebuah proses pengelolaan dari tuntutan dari dalam diri dan lingkungan yang diperkirakan sebagai permasalahan karena di luar kemampuan daripada individu tersebut. Didalam *Coping*, adanya upaya-upaya yang berorientasi pada mengelola konflik yang berasal dari tuntutan individu maupun lingkungan. Rasmun pun menyebutkan bahwa *Coping stress* merupakan kondisi dimana seorang individu yang mengalami stress dalam menghadapi permasalahan pada kehidupan sehari-hari (Fajar Rositoh, 2017)

Coping dapat dilakukan dalam mengatasi stress ada berbagai strategi menurut Lazarus Folkman yaitu *Coping* yang berfokus pada emosi dan *Coping* yang berfokus pada masalah.

Coping yang berfokus pada emosi yaitu individu akan berusaha segera mengurangi dampak *stressor* dan berusaha menarik diri dari situasi, akan tetapi dengan ini tidak akan menghilangkan *stressor*. Adapun beberapa komponen dalam *Coping* ini antara lain, tidak menyertakan diri dalam permasalahan agar tetap terlihat positif, akan menghindari masalah yang ada di hadapannya, melakukan pembatasan melalui tindakan dan perasaan, menempatkan pada tempatnya dalam segala sesuatu.

Coping yang berfokus pada masalah yaitu setiap individu akan memodifikasi reaksi atau mengubah *stressor* yang dihadapi dengan cara menekuni kegiatan tertentu dengan tujuan merubah keadaan dengan cara menyelesaikan masalah, langsung menyelesaikan pada sumber masalahnya, dan dengan mencari bantuan dari individu lainnya. Reaksi akan berbeda-beda dalam menghadapi stress dari individu satu dengan yang lainnya, hal tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial (Juli Maini Sitepu).

Studi tingkat akhir merupakan sebuah tingkatan yang diduduki para mahasiswa yang sudah menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang sedang mengerjakan tugas akhir atau skripsi. Dalam proses

penyelesaian skripsi, sangat banyak kendala atau hambatan yang akan dihadapi individu dan kendala tersebut akan berbeda-beda, kendala dan hambatan tersebut dapat mempengaruhi psikis setiap individu tersebut apabila tidak dapat mengontrol diri dalam mengatasi kendala dan hambatan tersebut dengan baik dan efektif. Dapat berupa faktor tuntutan individu, keluarga maupun lingkungan yang menuntut agar menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya dan hal tersebut dapat menimbulkan *stress*. Oleh karena itu sangat diperlukan upaya agar dapat menguasai situasi yang terjadi, yaitu dengan metode *Coping*.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika dalam penelitian ini penulis membagi lima bab, yaitu :

BAB I : PENDAHULUAN

Bab satu disini menjadi dasar acuan dalam penulisan skripsi, dan didalamnya terdapat beberapa bagian yaitu, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berpikir, dan sistematika penulisan

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

Membahas mengenai kajian pustaka yang digunakan dalam penelitian berupa uraian landasan teori yang berkaitan dengan *Mahabbah*, dan *Coping stres* dalam menyelesaikan skripsi.

BAB III : METODOLOGI PENELITIAN

Bab III ini membahas mengenai metode penelitian. Dan dalam metodologi penelitian mencakup pendekatan dan metode penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, serta lokasi dan waktu.

BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Membahas mengenai hasil dari penelitian beserta pembahasan mengenai peran *Mahabbah* terhadap *Coping stress* mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

BAB V : PENUTUP

Membahas mengenai kesimpulan dan saran dari penelitian yang dilakukan.

