

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasannya. Bila seseorang telah mengalami stres mengalami gangguan pada satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidak lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka ia disebut mengalami distress. Pada gejala stres, gejala yang dikeluhkan penderita didominasi oleh keluhan-keluhan somatik (fisik), tetapi dapat pula disertai keluhan-keluhan psikis. Tidak semua bentuk stres mempunyai konotasi negatif, cukup banyak yang bersifat positif, hal tersebut dikatakan Selye (2015: 123).

Menurut Goldenson (2014: 87) mengatakan bahwa stres adalah suatu kondisi atau situasi internal atau lingkungan yang membebani tuntutan penyesuaian terhadap individu yang bersangkutan. Keadaan stres cenderung menimbulkan usaha ekstra dan penyesuaian baru, tetapi dalam waktu yang lama akan melemahkan pertahanan individu dan menyebabkan ketidakpuasan. Saam, dkk (2014: 89) berpendapat stres merupakan reaksi tubuh dan psikis terhadap tuntutan-tuntutan lingkungan kepada seseorang. Reaksi tubuh terhadap stres misalnya berkeringat dingin, napas sesak, dan jantung berdebar-debar. Reaksi psikis terhadap stres misalnya frustrasi, ketegangan, marah, rasa permusuhan dan agresi.

Stres mahasiswa didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang muncul akibat berbagai tekanan yang dihadapi mahasiswa, termasuk tuntutan akademik, masalah keuangan, masalah penyelesaian masalah skripsi dan kurangnya dukungan sosial. Stres ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa, serta mempengaruhi kinerja akademik mereka. Mereka juga menekankan pentingnya dukungan sosial dan manajemen stres yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan yang mereka hadapi Halimah, dkk (2021:45-58).

Berdasarkan pengamatan dan wawancara dengan beberapa mahasiswa/i UISU FEB Prodi Manajemen angkatan 2021 mengatakan bahwa Mahasiswa mempunyai masalah saat mengerjakan skripsi, kesulitan yang utama adalah mencari referensi yang relevan dengan skripsi yang disusunnya, , masih kurangnya komunikasi yang baik dengan keluarga, dosen pembimbing, sehingga sedikit motivasi untuk memulai penulisan skripsi, masih kurangnya rasa keberanian dalam menjumpai dosen pembimbing dikarenakan Mahasiswa takut salah dalam penulisan skripsi yang dikerjakannya, Pemahaman keilmuan yang masih kurang, Penundaan bimbingan sehingga terjadi mis komunikasi dengan dosen pembimbing, yang mengakibatkan lama dalam penyelesaian skripsi, takut mengambil keputusan dalam permasalahan skripsi, sehingga sulit dalam penyelesaian dan akan sulit menemukan jalan keluar. Akibatnya Mahasiswa mengalami tekanan fisik dan psikis, dimana kondisi yang tidak mendukung saat mengerjakan skripsi sehingga lama kelamaan bisa terjadi stres.

Komunikasi *Interpersonal* adalah proses dinamis di mana dua individu saling bertukar pesan yang mempengaruhi perilaku satu sama lain. Mereka menjelaskan bahwa komunikasi ini terjadi dalam interaksi langsung antara dua orang atau lebih, yang memungkinkan mereka untuk membangun pemahaman bersama dan mengembangkan hubungan sosial. Dalam konteks ini, Komunikasi *Interpersonal* tidak hanya berfokus pada pertukaran informasi, tetapi juga pada pengaruh timbal balik yang membentuk hubungan yang lebih dalam dan lebih kompleks Littlejohn, dkk (2021: 123).

Komunikasi *Interpersonal* yang efektif menyebabkan dua individu yang tergabung dalam proses komunikasi merasa senang sehingga mendorong tumbuhnya sikap saling terbuka. Sebaliknya, bila Komunikasi *Interpersonal* berjalan tidak efektif, maka menimbulkan situasi yang tegang antara pelaku komunikasi. Stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan Ratus, dkk (2019). Dalam konteks penyusunan skripsi, jika mahasiswa tidak bisa berkomunikasi dengan baik secara *Interpersonal* dengan dosen pembimbingnya, bisa terjadi kesalahpahaman sehingga saran dan kritik yang diberikan dosen pembimbing

tidak bisa diterima dengan baik oleh mahasiswa, begitu juga sebaliknya. Oleh sebab itu, penting bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk memperbaiki hubungan Komunikasi *Interpersonal* dengan dosen pembimbing agar menimbulkan kenyamanan saat bimbingan skripsi, sehingga mengurangi gejala stres. Karena, semakin tinggi Komunikasi *Interpersonal* mahasiswa maka akan semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan sebaliknya semakin rendah Komunikasi *Interpersonal* mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres pada mahasiswa.

Jika dianalisis dengan teori Komunikasi *Interpersonal* DeVito yang merupakan teori dalam penelitian ini, dikatakan bahwa Komunikasi *interpersonal* yang efektif ialah komunikasi yang saling mempengaruhi. Dimana komunikasi yang efektif dan baik memerlukan beberapa aspek yaitu sebagai berikut: 1. Keterbukaan merupakan sikap kesediaan dalam menerima anjuran, serta mengungkapkan pemikiran dan perasaan terhadap individu lain. Keterbukaan dalam berkomunikasi yang dilakukan mahasiswa kepada orangtuanya dapat menciptakan suasana berkomunikasi yang seimbang dan dua arah, dengan keterbukaan mahasiswa memberikan kesempatan kepada orangtua untuk menyadari kesulitan yang sedang dialami. 2. Keterbukaan mahasiswa kepada orangtua membawa kepada aspek kedua yaitu empati, empati ialah ungkapan kepedulian terhadap perasaan orang lain dan bisa meletakkan di sudut pandang orang tersebut. Orangtua cenderung turut merasakan kesedihan atas kesulitan yang dialami dan mengungkapkan kepeduliannya. 3. Aspek selanjutnya ialah dukungan, dukungan untuk menguatkan diberikan ketika menemui kesulitan. Dukungan dapat diberikan orangtua melalui ucapan. Dukungan bisa berupa dorongan motivasi, ikut mencari jalan keluar dan lainnya. 4. Selanjutnya adalah aspek sikap positif, salah satu cara menunjukkan sikap positif adalah dengan memberikan pujian atau penghargaan. Sikap positif yang tercipta dalam komunikasi dapat menjaga hubungan antara mahasiswa dan orangtuanya. 5. Dan aspek yang terakhir ialah kesetaraan, kedudukan yang sebanding dalam komunikasi antara orangtua dan mahasiswa mampu menciptakan keterbukaan, menghargai perbedaan pendapat serta saling menyimak dan menanggapi dalam

berkomunikasi merupakan bagian dari kesetaraan. Apabila kelima aspek terpenuhi maka komunikasi yang efektif dapat tercipta dan memberikan kontribusi terhadap coping stress mahasiswa, dan membantu mengurangi rasa stres akibat kendala yang timbul.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Puput Citra Yulia, dkk (2015).

Pada penelitian ini terlihat jelas bahwa terdapat pengaruh signifikan antara Komunikasi *Interpersonal* mahasiswa dan dosen pembimbing skripsi terhadap gejala stres mahasiswa pada Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Dehasen, karena banyak faktor yang lain juga yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gejala stres.

Hasil penelitian sebelumnya menurut Reyvani (2023) juga menyatakan bahwa, Komunikasi *Interpersonal* orang tua berpengaruh terhadap *coping* stres Mahasiswa akhir di Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi.

Terdapat juga faktor yang mempengaruhi stres yaitu faktor *Problem focused coping*, *Problem focused coping* merupakan *coping* yang efektif dimana seseorang mengatasi masalah secara langsung serta tidak melakukan penghindaran masalah Mayasari, dkk (2018: 94). *Problem focused coping* merupakan proses analitis yang berfokus pada lingkungan yang ada terkait dengan stres yang dialami individu Lazarus, (2018: 44). Dengan menggunakan *Problem focused coping*, memungkinkan mahasiswa dapat menganalisis bagaimana cara yang tepat untuk digunakan dalam menghadapi masalah yang mereka hadapi. Dengan keberadaan *Problem focused coping* yang digunakan mahasiswa membuat mahasiswa lebih mudah untuk mengatasi masalah sehingga tidak menjadi beban dan tingkat stres pada mahasiswa menurun. Oleh karena itu, diperlukan cara untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut yaitu diperlukan suatu strategi *coping* yang dapat digunakan oleh individu dalam menghadapi stres yang dialaminya. Apabila berbagai masalah dan stres tersebut tidak dapat diatasi dengan tepat dan efektif maka akan memberikan dampak yang negatif bagi individu yang dapat menghambat tugas-tugas perkembangan individu

tersebut, begitu pula dengan mahasiswa yang sedang dalam penyusunan tugas akhir skripsi.

Faktor yang menentukan sejauh mana strategi *coping* yang sering dan efektif digunakan sangat tergantung pada bagaimana kepribadian seseorang dan sejauhmana tingkat stres dari masalah atau *Problem* yang dialami individu (Yenjeli, 2014). Jadi, individu itu sendiri yang dapat menentukan dan membantu dirinya sendiri untuk menentukan.

*Problem focused coping* yang efektif untuk dirinya sendiri dalam mengurangi berbagai macam stressor yang dihadapinya. Pemahaman mengenai *coping* itu sendiri sangatlah penting karena dengan mengetahui strategi *coping* yang benar dan efektif yang dapat membantu individu dalam menghadapi masalah sesuai dengan kepribadiannya. Dengan demikian, Semakin tinggi *Problem focused coping* maka semakin rendah stres yang terjadi, begitu juga sebaliknya semakin rendah *Problem focused coping* maka semakin tinggi stres yang terjadi. Jadi, *Problem focused coping* merupakan usaha dalam mengatasi stres yang berusaha menghadapi sumber stresor secara langsung, hal ini berdampak positif untuk Mahasiswa sehingga membantu menghilangkan permasalahan yang menjadi stresor.

Dari hasil penelitian sebelumnya oleh Saputri (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar *Problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Dari hasil penelitian Faela Hanik (2014) juga menyatakan bahwa Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara Komunikasi *Interpersonal* dan *Problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh komunikasi *Interpersonal* dan *Problem focused coping* terhadap stress mahasiswa dalam penyelesaian skripsi UISU (Studi kasus Mahasiswa angkatan 2021 Prodi Manajemen FEB)”.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat di definisikan permasalahan sebagai berikut:

1. Masih kurangnya dalam mencari referensi yang relevan dengan skripsi yang disusunnya.
2. Masih kurangnya komunikasi *Interpersonal* yang baik dengan keluarga, dosen pembimbing.
3. Masih kurangnya rasa keberanian untuk bimbingan dengan dosen pembimbing.
4. Masih rendahnya pemahaman keilmuan tentang penulisan skripsi.
5. Masih banyaknya Penundaan bimbingan sehingga terjadi mis komunikasi dengan dosen pembimbing.
6. Masih rendahnya dalam pengambilan keputusan menyelesaikan permasalahan skripsi secara langsung.
7. Masih banyaknya penghindaran masalah dalam penyelesaian skripsi.

## 1.3 Batasan dan Rumusan Masalah

### a. Batasan Masalah

Banyak faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa dalam penyelesaian skripsi, diantaranya faktor komunikasi *Interpersonal*, *Problem focused coping*, *Emotional focused coping*, tuntutan akademik, manajemen waktu, lingkungan yang kurang kondusif dan lain-lain. Namun dalam penelitian ini membatasi permasalahan pada dua faktor saja, yaitu Variabel Komunikasi *Interpersonal* dan *Problem Focused Coping*.

### b. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah Komunikasi *Interpersonal* berpengaruh terhadap stres Mahasiswa dalam penyelesaian skripsi UISU (Studi kasus Mahasiswa angkatan 2021 Prodi Manajemen FEB).

2. Apakah *Problem Focused Coping* berpengaruh terhadap stres Mahasiswa dalam penyelesaian skripsi UISU (Studi kasus Mahasiswa angkatan 2021 Prodi Manajemen FEB).
3. Apakah Komunikasi *Interpersonal* dan *Problem Focused Coping* berpengaruh terhadap stres Mahasiswa dalam penyelesaian skripsi UISU (Studi kasus Mahasiswa angkatan 2021 Prodi Manajemen FEB).

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh Komunikasi *Interpersonal* terhadap stres Mahasiswa dalam penyelesaian skripsi di UISU (Studi kasus Mahasiswa angkatan 2021 Prodi Manajemen FEB).
2. Untuk mengetahui pengaruh *Problem Focused Coping* terhadap stres Mahasiswa dalam penyelesaian skripsi di UISU (Studi kasus Mahasiswa angkatan 2021 Prodi Manajemen FEB).
3. Untuk mengetahui pengaruh Komunikasi *Interpersonal* dan *Problem Focused Coping* terhadap stres Mahasiswa dalam penyelesaian skripsi di UISU (Studi kasus Mahasiswa angkatan 2021 Prodi Manajemen FEB).

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian sebagai berikut:

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan bacaan yang bermanfaat bagi pembaca untuk memahami dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai stress mahasiswa dalam penyelesaian skripsi.

2. Bagi Universitas dan Fakultas

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan penelitian lebih lanjut guna untuk menambah wawasan dan ilmu pengetahuan yang dapat menjadi

informasi mengenai gambaran stres pada mahasiswa yang sedang dalam penyelesaian skripsi sehingga diharapkan ditemukannya jalan keluar berupa suatu kegiatan pendampingan untuk dapat mencegah terjadinya stress terhadap mahasiswa.

### 3. Bagi Orang Lain

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan wawasan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan tentang pengaruh Komunikasi *Interpersonal* dan *Problem Focused Coping* terhadap stres Mahasiswa dalam penyelesaian skripsi.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Uraian Teoritis**

##### **2.1.1 Komunikasi *Interpersonal***

###### **a. Pengertian Komunikasi *Interpersonal***

Komunikasi *Interpersonal* adalah proses dinamis di mana dua individu saling bertukar pesan yang mempengaruhi perilaku satu sama lain. Mereka menjelaskan bahwa komunikasi ini terjadi dalam interaksi langsung antara dua orang atau lebih, yang memungkinkan mereka untuk membangun pemahaman bersama dan mengembangkan hubungan sosial. Dalam konteks ini, Komunikasi *Interpersonal* tidak hanya berfokus pada pertukaran informasi, tetapi juga pada pengaruh timbal balik yang membentuk hubungan yang lebih dalam dan lebih kompleks Littlejohn (2021: 123).

Komunikasi *Interpersonal* adalah proses pertukaran pesan antara dua individu atau lebih yang saling mempengaruhi, baik secara verbal maupun nonverbal, dengan tujuan untuk mencapai pengertian bersama.

Komunikasi *Interpersonal* adalah proses pertukaran informasi di seseorang dengan paling kurang seorang lainnya atau biasanya diantara dua orang yang dapat langsung diketahui sebaliknya, Muhammad Ari (2015:159).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal merupakan Komunikasi *Interpersonal* secara umum adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, masing-masing orang yang terlibat dalam komunikasi tersebut saling mempengaruhi persepsi lawan komunikasinya.

## **b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Komunikasi *Interpersonal***

Menurut Harapan, dkk (2014:5), faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi *Interpersonal* yaitu :

### 1) Konsep Diri

Konsep diri adalah semua ide, pikiran, kepercayaan, dan pendirian yang diketahui individu tentang dirinya dan mempengaruhi individu dalam berhubungan dengan orang lain. Hal ini termasuk persepsi individu akan sifat dan kemampuannya, interaksi dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang berkaitan dengan pengalaman dan objek, tujuan serta keinginannya.

Konsep diri merupakan faktor yang sangat penting dan menentukan dalam komunikasi interpersonal. Konsep diri memainkan peran yang sangat besar dalam menentukan keberhasilan hidup seseorang. Konsep diri dapat mempengaruhi kemampuan berpikir seseorang. Seseorang yang memiliki konsep diri yang buruk akan mengakibatkan rasa tidak percaya diri, tidak berani mencoba hal-hal baru, tidak berani mencoba hal yang menantang, takut gagal, takut sukses, merasa diri bodoh, rendah diri, merasa diri tidak berharga, merasa tidak layak untuk sukses, pesimis, dan masih banyak perilaku inferior lainnya.

Sebaliknya, seseorang yang konsep dirinya baik akan selalu optimis, berani mencoba hal-hal baru, berani sukses, berani gagal, percaya diri, antusias, merasa diri berharga, berani menetapkan tujuan hidup, bersikap dan berpikir positif, serta dapat menjadi seorang pemimpin yang andal. Dengan demikian, konsep diri merupakan faktor penting bagi seseorang dalam berinteraksi.

### 2) Membuka Diri

Membuka diri adalah pengungkapan reaksi dan tanggapan seseorang terhadap situasi yang sedang dihadapinya serta memberikan informasi yang relevan tentang peristiwa masa lalu untuk pemahaman di

masa kini. Membuka diri berarti membagikan kepada orang lain tentang perasaan terhadap sesuatu yang telah dikatakan atau dilakukannya, atau perasaan seseorang terhadap kejadian-kejadian yang baru saja disaksikannya. Semakin sering seseorang berkomunikasi dengan membuka diri kepada orang lain maka ia akan memahami kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Individu akan belajar menutupi kekurangan yang dimilikinya dengan meningkatkan kepercayaan diri dan saling menghargai.

### 3) Percaya Diri

Percaya diri adalah salah satu faktor yang mempengaruhi dalam komunikasi interpersonal. Orang yang kurang percaya diri akan cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi, karena dirinya takut orang lain mengejek atau menyalahkannya apabila berbicara, sehingga cenderung diam dalam berinteraksi. Hal ini akan menumbuhkan sikap merasa gagal dalam setiap kegiatan yang dilakukannya.

## c. Elemen- Elemen Komunikasi *Interpersonal*

Menurut De Vito (2017: 10-21) terdapat elemen-elemen Komunikasi *Interpersonal* sebagai berikut :

### 1) Sumber-Penerima

Komunikasi *Interpersonal* melibatkan paling sedikit dua orang. Istilah sumber-penerima menekankan bahwa kedua fungsi dilakukan oleh setiap individu dalam komunikasi tersebut. Setiap orang melakukan sumber (merumuskan dan mengirimkan pesan) dan juga melakukan fungsi penerima (mempersepsikan dan memahami pesan).

### 2) *Encoding-Decoding*

Istilah *Encoding* (berbicara atau menulis) dan *Decoding* (mendengar atau membaca) untuk menekankan bahwa kedua aktivitas dilakukan dalam kombinasi oleh setiap partisipan.

### 3) Pesan

Pesan adalah sinyal yang disajikan sebagai stimuli untuk penerima, mungkin bisa di dengar, dilihat, disentuh, berbau, dirasakan, atau kombinasi apapun. Cara kita berbicara, berjabat tangan, menyisir rambut, duduk, tersenyum, adalah sinyal dari pesan komunikasi *Interpersonal* tentang diri kita. Komunikasi *Interpersonal* dapat terjadi melalui telepon, tatap muka, dan bahkan melalui komputer (De Vito, (2017: 12).

### 4) Media

Media adalah sarana dimana pesan bisa lewat. Ini adalah jembatan yang menghubungkan sumber dan penerima. Komunikasi jarang terjadi hanya disatu media, dua, tiga, atau empat media sering digunakan serentak. Contohnya, interaksi tatap muka, kita berbicara dan mendengar, tetapi kita juga bergerak dan menerima sinyal secara visual, dan kita mengeluarkan bau serta mencium bau orang lain. Media lainnya adalah kontak tatap muka, telepon, *e-mail*, surat biasa yang lambat, grup *chat*, pesan *instant*, postingan berita, film, televisi, radio, sinyal asap, atau *fax*. Perlu diingat bahwa media membebaskan pembatasan yang berbeda dalam penafsiran pesan kita. Contohnya, dalam CMC (*Computer Mediated Communication*), kita dapat berhenti untuk memikirkan kata atau kalimat selama yang kita mau tanpa interupsi dan kita dapat memperbaiki pesan kita dengan mudah (De Vito, 2017: 15).

### 5) Gangguan

Gangguan adalah sesuatu yang mengubah pesan, sesuatu yang mencegah penerima menerima pesan (De Vito, 2017: 15).

### 6) Konteks

Konteks adalah secara fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan sementara dimana komunikasi terjadi (De Vito, 2017: 15).

### 7) Etika

Etika dalam komunikasi adalah moralitas dari tingkah laku pesan (De Vito, 2017: 332).

#### 8) Kompetensi

Dalam komunikasi *Interpersonal*, artinya pengetahuan tentang komunikasi dan kemampuan untuk melibatkan dalam komunikasi secara efektif (De Vito, 2017: 330).

#### **d. Indikator-Indikator Komunikasi *Interpersonal***

Menurut De Vito (Suranto, 2017: 82-84) menyatakan bahwa ada lima aspek yang ada dalam komunikasi *Interpersonal*, yaitu :

- 1) Keterbukaan (*openness*), Keterbukaan merupakan sikap yang dapat menerima masukan dari orang lain, dan mau menyampaikan informasi penting kepada orang lain. Artinya bahwa seorang individu harus mau membuka diri ketika orang lain menginginkan informasi yang ia ketahui. Keterbukaan adalah kesediaan membuka diri, jujur, dan tidak menyembunyikan informasi yang sebenarnya. Dalam komunikasi interpersonal, keterbukaan menjadi salah satu sikap positif, karena dengan keterbukaan maka Komunikasi akan berlangsung secara dua arah, transparan, adil dan pelaku komunikasi bisa menerima.
- 2) Empati (*empathy*), Empati merupakan keahlian seorang individu guna ikut serta merasakan kondisi orang disekitarnya, bisa memahami dan merasakan tentang suatu hal yang dialami oleh orang lain, serta bisa mengerti akan suatu persoalan dari sudut pandang orang lain. Pada mulanya, empati merupakan suatu upaya seseorang untuk ikut merasakan apa yang sedang di rasakan orang lain, serta dapat memahami tentang perilaku, sikap dan pendapat dari orang lain.
- 3) Sikap mendukung (*supportiveness*), Hubungan interpersonal bisa dikatakan efektif yaitu terdapat adanya sikap mendukung (*supportiveness*). Artinya setiap pihak yang melakukan komunikasi mempunyai komitmen guna mendukung terjadinya keterbukaan dalam

interaksi. Oleh karena itu maka respon yang relevan adalah yang bersifat lugas dan spontan, bukan respon yang berkelit, pemaparannya bersifat bukan evaluatif, namun bersifat deskriptif naratif, serta pengambilan keputusan menggunakan pola yang bukan bersifat intervensi yang disebabkan oleh kepercayaan diri yang berlebihan namun bersifat akomodatif.

4) Sikap positif (*positiveness*), Sikap positif (*positiveness*) menunjukkan perilaku dan sikap. Pada bentuk perilaku, yaitu memilih tindakan harus signifikan dengan tujuan komunikasi interpersonal. Sikap positif ditunjukkan dengan beberapa sikap dan perilaku, antara lain: berpikiran positif terhadap orang sekitar, menghargai orang sekitar, tidak curiga yang berlebihan, yakin akan betapa penting peran orang sekeliling di dalam kehidupan kita, memberikan penghargaan dan pujian, memiliki komitmen dalam menjalin kerjasama. Dalam sikap, yaitu setiap orang yang melibatkan diri dalam komunikasi interpersonal harus mempunyai perasaan dan pikiran yang positif.

5) Kesetaraan (*equality*), adalah masing-masing pihak yang mengakui samasama berharga dan bernilai sama-sama mempunyai kepentingan, dan saling membutuhkan. Yang dimaksud dengan kesetaraan adalah berupa kesadaran atau pengakuan, serta rela untuk memposisikan diri seimbang dengan lawan komunikasi.

#### **e. Hubungan Komunikasi *Interpersonal* terhadap Stres Mahasiswa**

Komunikasi *Interpersonal* yang baik hanya dapat terjadi melalui hubungan *Interpersonal* yang baik pula dan keberhasilan tersebut dapat menaikkan rasa percaya diri sehingga memperkecil gejala stres yang berupa tekanan-tekanan hidup yang dialami seseorang. Hal tersebut didukung juga dengan pernyataan Puput Citra Yulia, dkk (2015) salah satu tujuan Komunikasi *Interpersonal* adalah untuk membangun hubungan, setiap orang ingin membangun dan

mempertahankan sebuah hubungan. Kita menghabiskan banyak waktu untuk melakukan Komunikasi *Interpersonal* untuk membangun dan mempertahankan hubungan sosial, Hubungan sosial menghindarkan diri kita dari kesendirian dan depresi.

Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara Komunikasi *Interpersonal* mahasiswa dan dosen pembimbing skripsi terhadap gejala stres mahasiswa pada Prodi Ilmu Komunikasi Universitas Dehasen Bengkulu.

### **2.1.2 Problem Focused Coping**

#### **a. Pengertian *Problem Focused Coping***

*Problem focused coping* merupakan pendekatan dalam menghadapi stres yang berfokus pada upaya untuk mengatasi atau menyelesaikan masalah yang menjadi sumber stres tersebut, dengan cara mengambil langkah-langkah praktis atau tindakan langsung untuk mengubah situasi yang sulit Fitzpatrick J (2014: 162).

*Problem focused coping* merupakan coping yang efektif dimana seseorang mengatasi masalah secara langsung serta tidak melakukan penghindaran masalah Mayasari, dkk (2018: 94).

Bala (2020 : 65) menjelaskan *Problem focused coping* sebagai suatu bentuk kiat untuk meminimalisir kondisi stres dengan melatih dan mempelajari keterampilan baru dalam rangka mengubah suatu situasi, keadaan, atau stresor.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa *Problem focused coping* merupakan suatu cara atau strategi dalam mengatasi masalah atau situasi yang menekan dengan menghadapi secara langsung dan menemukan alternatif yang efektif serta tidak melakukan penghindaran masalah.

### **b. Faktor-faktor *Problem focused coping***

Carver (2014: 20) mengatakan terdapat beberapa aspek dalam melakukan strategi *Problem-focused coping*, yaitu :

- 1) Perilaku aktif (*Active coping*), proses dimana individu mengambil langkah untuk menghindari stressor, atau berusaha untuk memperbaiki dampak dari stressor tersebut.
- 2) Perencanaan (*Planning*), usaha yang dilakukan oleh individu untuk memikirkan dan menentukan tindakan apa yang akan diambil.
- 3) Penyempitan wilayah fenomena, (*Suppresion of Competing Activities*) penyelesaian suatu permasalahan dengan cara mengesampingkan urusan lain agar dapat menghadapi stressor yang sedang terjadi.
- 4) *Restraint Coping* Salah satu strategi dimana individu menunggu saat yang tepat untuk bertindak.
- 5) Dukungan sosial (*Seeking of Intsrumental Social Support*) individu akan berusaha untuk mencari saran, bantuan serta informasi dari lingkungan sekitar.

### **c. Dimensi *Problem focused coping***

Menurut Carver, dkk (2018: 19) terdapat 5 dimensi dalam *Problem focused coping*, yaitu :

- 1) Penekanan Kegiatan Lain (*Suppression of Competing Activities*) individu yang menggunakan *suppression of competing activities* akan menekankan aktivitasnya pada penyelesaian masalah dan mengesampingkan urusan lain agar dapat berkonsentrasi dalam menghadapi stressor.
- 2) Penundaan Perilaku Mengatasi Stres (*Restraint Coping*) individu yang menggunakan *restraint coping* akan menunggu saat yang tepat untuk bertindak dan tidak bertindak terlalu terburu-buru.
- 3) Mencari Dukungan Sosial untuk Bantuan (*Seeking Social Support for Instrumental Reasons*) individu yang menggunakan *seeking of*

*instrumental social support* akan berupaya untuk mencari saran, bantuan, dan informasi dari orang-orang disekitarnya.

#### **d. Indikator-Indikator *Problem focused coping***

Menurut Fitzpatrick J, dkk (2021: 124) terdapat indikator-indikator *Problem focused coping* sebagai berikut :

- 1) Identifikasi masalah secara jelas, Individu yang menggunakan PFC cenderung mulai dengan mengidentifikasi dan memahami masalah yang mereka hadapi secara jelas. Mereka berusaha untuk memecah masalah menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan dapat dikelola.
- 2) Pencarian solusi praktis, Setelah masalah diidentifikasi, individu akan mencari solusi yang bersifat praktis dan dapat diterapkan. Ini melibatkan berpikir rasional tentang berbagai kemungkinan solusi dan memilih pendekatan yang paling efektif.
- 3) Perencanaan yang sistematis, PFC melibatkan pembuatan rencana yang terorganisir dan logis untuk mengatasi masalah. Rencana ini akan mencakup langkah-langkah spesifik yang perlu diambil dan bagaimana mengimplementasikannya.
- 4) Tindakan langsung untuk mengatasi masalah, Mengambil langkah konkret untuk mengubah atau memperbaiki situasi yang bermasalah, seperti berbicara dengan pihak terkait, mengubah kebiasaan, atau membuat keputusan yang diperlukan untuk mengurangi dampak masalah.
- 5) Penggunaan sumber daya eksternal, Individu yang menggunakan PFC sering kali memanfaatkan bantuan dari luar diri mereka, seperti mencari informasi, meminta nasihat dari ahli, atau menggunakan dukungan sosial yang relevan untuk membantu mengatasi masalah.
- 6) Penilaian dan evaluasi efektivitas tindakan, Setelah mengambil tindakan, individu akan mengevaluasi hasilnya untuk melihat apakah solusi yang diambil berhasil mengatasi masalah. Jika diperlukan, mereka akan.

### **e. Hubungan *Problem focused coping* terhadap Stres Mahasiswa**

Hal-hal yang dilakukan individu untuk mengatasi keadaan atau situasi yang tidak menyenangkan, menantang, menekan ataupun mengancam disebut sebagai *coping* (Lazarus, 2018:44). *Coping* stres yaitu sebagai penyesuaian diri secara kognitif dan perilaku menuju keadaan yang lebih baik, mengurangi dan bertoleransi dengan tuntutan yang ada yang mengakibatkan stres. Pernyataan tersebut di atas didukung dengan penelitian oleh Dani, dkk (2015) untuk mengatasi stres responden tidak hanya menggunakan satu jenis perilaku coping namun prosentase terbesar adalah *Problem Focused Coping* disusul oleh *Emotion Focused Coping* dan terakhir adalah *Maladaptif Coping*. Lebih lanjut penelitian oleh Silvana (2016) berdasarkan hasil wawancara dan observasi dengan beberapa mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa yang sering menggunakan *problem focused coping* akan memiliki keyakinan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu. Melalui *problem focused coping* mahasiswa mengubah stressor yang diyakini dapat dikontrol dan diubah secara positif dengan cara mempelajari ketrampilan-ketrampilan baru dengan mengatasi stressor secara langsung.

Hasil penelitian Novitasari (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *problem focused coping* dengan stres Akademik Mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang, sehingga hipotesis diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *problem focused coping* pada mahasiswa yang menyusun skripsi maka semakin rendah stres akademik mahasiswa yang dirasakan dan sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* pada mahasiswa yang menyusun skripsi maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan.

## **2.1.3 Stres Mahasiswa**

### **a. Pengertian Stres Mahasiswa**

Stres Mahasiswa merupakan merujuk pada pengalaman psikologis yang muncul ketika mahasiswa menghadapi situasi yang dianggap sebagai ancaman

atau tantangan, di mana tuntutan yang dirasakan (seperti beban akademik, sosial, atau finansial) melebihi kemampuan atau sumber daya mereka untuk menghadapinya Lazarus, dkk (2014: 30).

Stres Mahasiswa merupakan reaksi fisiologis dan psikologis yang terjadi akibat tuntutan akademik yang tinggi, ketidakpastian masa depan, serta tekanan sosial yang dihadapi oleh mahasiswa selama proses pendidikan. Stres ini dapat muncul akibat berbagai faktor, seperti beban tugas kuliah, ujian, masalah finansial, serta ekspektasi dari orang tua dan lingkungan sosial Darmadi (2016: 35-37).

Stres mahasiswa adalah kondisi emosional yang muncul akibat ketegangan yang dirasakan dalam menghadapi beban tugas, ujian, serta ekspektasi akademik yang tinggi selama masa perkuliahan. Stres ini muncul ketika mahasiswa merasa kesulitan mengatasi berbagai tuntutan yang dihadapi, baik itu terkait dengan akademik, kehidupan sosial, atau permasalahan pribadi lainnya Fitriani (2019: 45-47).

Stres pada mahasiswa didefinisikan dengan kondisi psikologis yang muncul sebagai respons terhadap tekanan yang dihadapi mahasiswa dalam kehidupan kampus, baik yang berhubungan dengan aspek akademik, sosial, maupun pribadi. Stres ini dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk beban tugas kuliah yang berat, ujian yang menumpuk, serta ekspektasi yang tinggi baik dari diri sendiri, orang tua, maupun masyarakat Sukmawati (2017: 55-57).

#### **b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi stress Mahasiswa**

Menurut Johnson (2017: 345-360) ada beberapa faktor yang mempengaruhi Stress pada mahasiswa :

- 1) Tekanan Akademik: Mahasiswa sering menghadapi tuntutan akademik yang tinggi, termasuk beban tugas, ujian, dan proyek. Tekanan untuk mencapai nilai yang baik dapat menyebabkan kecemasan dan stres.
- 2) Manajemen Waktu: Banyak mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu mereka antara kuliah, pekerjaan, dan kegiatan sosial. Ketidakmampuan

untuk mengelola waktu dengan baik dapat menyebabkan perasaan kewalahan.

- 3) Masalah Keuangan: Biaya pendidikan yang tinggi, utang mahasiswa, dan kebutuhan untuk bekerja sambil belajar dapat menambah beban stres. Ketidakpastian finansial sering kali menjadi sumber kekhawatiran.
- 4) Hubungan Sosial: Interaksi dengan teman sebaya, dosen, dan keluarga dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Konflik dalam hubungan atau kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan tingkat stres.
- 5) Perubahan Lingkungan: Transisi dari kehidupan di rumah ke kehidupan kampus dapat menjadi tantangan. Mahasiswa baru mungkin merasa terasing atau kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru.
- 6) Kesehatan Mental dan Fisik: Masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, serta masalah kesehatan fisik, dapat memperburuk pengalaman stres. Kesehatan yang buruk dapat mengganggu kemampuan mahasiswa untuk berkinerja baik.
- 7) Kegiatan Ekstrakurikuler: Keterlibatan dalam organisasi atau kegiatan ekstrakurikuler dapat menambah beban waktu dan tanggung jawab, yang dapat menyebabkan stres jika tidak dikelola dengan baik.
- 8) Ekspektasi Diri dan Orang Lain: Mahasiswa sering merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi yang tinggi dari diri mereka sendiri atau dari orang tua dan masyarakat. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak cukup baik dan meningkatkan stres.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa menurut pendapat Gunawati, dkk (2020 : 45-50) antara lain:

#### 1. Faktor internal mahasiswa

- a. Jenis kelamin. Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30 % lebih tinggi dari pada pria.
- b. Status sosial ekonomi. Orang yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi. Rendahnya pendapatan

menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering menyebabkan tekanan dalam hidup.

c. Karakteristik kepribadian mahasiswa. Adanya perbedaan karakteristik kepribadian mahasiswa yang sedang menyusun skripsi menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian ketabahan memiliki daya tahan terhadap sumber stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian ketabahan.

d. Strategi *coping* mahasiswa. Strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi *coping* yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi stres, berpengaruh pada tingkat stresnya.

e. Suku dan kebudayaan

f. *Inteligensi*. Mahasiswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi rendah, karena tingkat *inteligensi* berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki *inteligensi* yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.

## 2. Faktor eksternal

a. Tuntutan pekerjaan/ tugas akademik (skripsi) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.

b. Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya. Hubungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya.

### c. Aspek-Aspek Stres Mahasiswa

Rahmawati (2014:6-13) mengungkapkan aspek yang mempengaruhi stres mahasiswa diantaranya :

a. Aspek Fisiologis, seperti kelelahan dan menyiksa diri sendiri.

b. Aspek Psikologis, seperti rasa ketidak puasan, frustasi, merasa bersalah, dan kegagalan.

c. Aspek Sosial, seperti nilai budaya, persaingan dalam organisasi atau pekerjaan dan kesenjangan sosial.

#### **d. Indikator-Indikator Stres Mahasiswa**

Menurut Lazarus, dkk (2018: 24) terdapat indikator-indikator stres mahasiswa yaitu :

- 1) *Stressor*, Mahasiswa sering mengalami stres akibat tekanan akademik yang tinggi, seperti ujian yang mendekat, tugas yang menumpuk, atau kekhawatiran tentang masa depan karir. Selain itu, faktor sosial seperti pergaulan dan interaksi dengan teman-teman atau dosen juga dapat menjadi pemicu stres.
- 2) *Appraisal* (Penilaian terhadap stres), Mahasiswa yang dihadapkan dengan ujian atau tugas berat mungkin menilai situasi tersebut sebagai tantangan yang dapat mereka atasi dengan usaha keras, sementara yang lain mungkin merasa terancam atau tidak mampu menghadapinya, sehingga meningkatkan kecemasan atau rasa tertekan. Penilaian yang berbeda ini mempengaruhi bagaimana mahasiswa merespons stres.
- 3) Keseimbangan *coping*, Kemampuan mahasiswa dalam mengatasi stres dengan strategi adaptif (misalnya, mencari dukungan sosial atau berorganisasi) atau maladaptif (misalnya, menghindari masalah atau kecemasan yang berlebihan).
- 4) Evaluasi terhadap kemampuan mengatasi, Mahasiswa yang merasa mereka memiliki kemampuan untuk mengelola waktu atau mencari dukungan sosial untuk menyelesaikan masalah akademik akan merasa lebih mampu menangani stres. Sebaliknya, mahasiswa yang merasa tidak mampu menghadapinya mungkin akan merasa lebih cemas dan tertekan.
- 5) Dukungan sosial, Dukungan sosial yang kuat dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi stres. Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial yang baik cenderung lebih mampu mengatasi tantangan akademik dan sosial, sedangkan

mereka yang merasa kesepian atau kurang mendapat dukungan dapat lebih rentan terhadap stres.

## 2.2 Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian yang sebelumnya telah dilakukan oleh para penelitian dapat dilihat seperti pada tabel berikut ini :

**Tabel 2.1**

**Tabel Penelitian Terdahulu**

No	Nama Penelitian (Tahun)	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1	Navira Azalia Arifah (2023)	Hubungan Kecerdasan Emosi Dan Komunikasi <i>Interpersonal</i> Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta	Kecerdasan emosi dan Komunikasi <i>Interpersonal</i> secara bersama dan simultan memiliki hubungan yang signifikan terhadap stress Akademik pada Mahasiswa
2	Meisya Novitasari (2022)	Hubungan antara <i>Problem Focused Coping</i> dengan stres akademik pada mahasiswa yang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang	Terdapat hubungan negatif signifikan antara <i>Problem Focused Coping</i> pada mahasiswa yang menyusun skripsi
3	Puput Citra Yulia, Henny Afianti, Vethy Oktaviani (2015)	pengaruh komunikasi <i>interpersonal</i> mahasiswa dan dosen pembimbing skripsi terhadap gejala stres	Komunikasi <i>Interpersonal</i> memiliki pengaruh terhadap gejala stres yang dihadapi mahasiswa

No	Nama Penelitian (Tahun)	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
		mahasiswa dalam menyusun skripsi pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Dehasen	dalam menyusun skripsi
4	Nur Maulidina (2024)	Pengaruh <i>self-regulation</i> dan <i>problem focused coping</i> terhadap stress akademik dalam menyusun skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang	<i>Self-regulation</i> dan <i>Problem Focused Coping</i> berpengaruh terhadap stress akademik dalam menyusun skripsi
5	Lutfi Ihda Oktaviani (2023)	Pengaruh intensitas komunikasi <i>interpersonal</i> mahasiswa dengan dosen pembimbing terhadap keberhasilan penyusunan skripsi (studi kasus Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan)	Terdapat pengaruh intensitas komunikasi <i>interpersonal</i> mahasiswa dengan dosen pembimbing terhadap keberhasilan penyusunan skripsi
6	Kadek Ayu Saputri dan Ini Made Swasti Wulanyani (2019)	Hubungan antara <i>Problem Focused Coping</i> dengan stress dalam menyusun skripsi pada Mahasiswa Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>problem focused coping</i> dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa
7	Reyvani S	Kontribusi orangtua	Komunikasi

No	Nama Penelitian (Tahun)	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
	Suryono, Mariam Sondakh, Meiske Rembang (2023)	melalui komunikasi <i>interpersonal</i> terhadap coping stress mahasiswa akhir di Fakultas Ilmu Sosial dan Politik Universitas Sam Ratulangi	<i>interpersonal</i> orangtua berpengaruh terhadap coping stress mahasiswa akhir
8	Faela Hanik Achroza (2014)	Hubungan antara komunikasi <i>interpersonal</i> dosen pembimbing mahasiswa dan <i>problem focused coping</i> dengan stres dalam menyusun skripsi pada Mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus	Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara komunikasi <i>interpersonal</i> dan <i>problem focused coping</i> dengan stress dalam menyusun skripsi

Sumber: Arifah (2024), Novitasari (2022), Puput Citra Yulia, dkk (2015), Maulidina (2024), Oktaviani (2023), Kadek Ayu Saputri, dkk (2019), Suryono, dkk (2023), Achroza (2014), data diolah, (2024).

## 2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan penelitian yang berkaitan dengan hubungan antar konsep satu dengan konsep yang lainnya dari masalah yang ingin diteliti. Kerangka konsep didapatkan dari konsep ilmu/teori yang dipakai sebagai landasan penelitian (Setiadi, 2014:56). Dalam penelitian ini penulis mengemukakan variabel-variabel penelitian yang akan diteliti, yaitu sebagai berikut:

### 2.3.1 Pengaruh Komunikasi *Interpersonal* terhadap stres mahasiswa

Komunikasi *Interpersonal* adalah proses dinamis di mana dua individu saling bertukar pesan yang mempengaruhi perilaku satu sama lain. Mereka

menjelaskan bahwa komunikasi ini terjadi dalam interaksi langsung antara dua orang atau lebih, yang memungkinkan mereka untuk membangun pemahaman bersama dan mengembangkan hubungan sosial. Dalam konteks ini, Komunikasi *Interpersonal* tidak hanya berfokus pada pertukaran informasi, tetapi juga pada pengaruh timbal balik yang membentuk hubungan yang lebih dalam dan lebih kompleks Littlejohn (2021: 123).

Hasil penelitian Puput Citra Yulia, dkk (2015) tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara Komunikasi *Interpersonal* mahasiswa dan dosen pembimbing skripsi terhadap gejala stres mahasiswa pada prodi Ilmu Komunikasi Universitas Dehasen Bengkulu.

### **2.3.2 Pengaruh *Problem focused coping* terhadap stres mahasiswa**

*Problem focused coping* merupakan coping yang efektif dimana seseorang mengatasi masalah secara langsung serta tidak melakukan penghindaran masalah Susilawati (2018: 94).

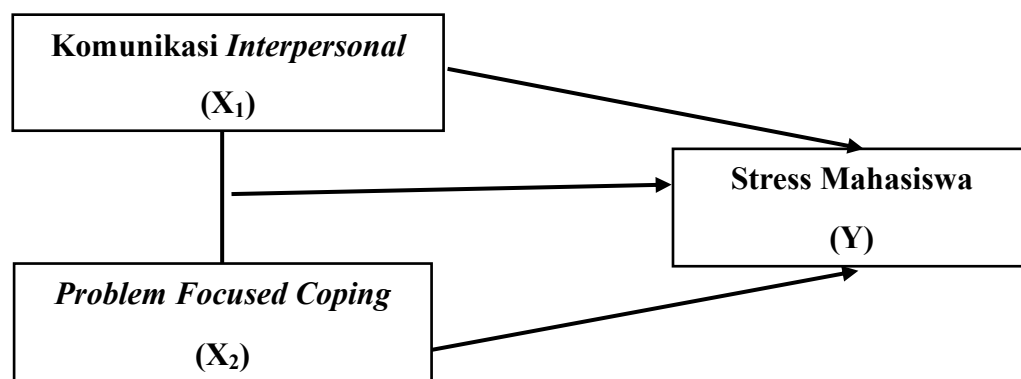
Hasil penelitian Novitasari (2022) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara *problem focused coping* dengan stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi di fakultas dakwah dan komunikasi UIN walisongo semarang, sehingga hipotesis diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *problem focused coping* pada mahasiswa yang menyusun skripsi maka semakin rendah stres akademik mahasiswa yang dirasakan dan sebaliknya, semakin rendah *problem focused coping* pada mahasiswa yang menyusun skripsi maka semakin tinggi stres akademik yang dirasakan.

### **2.3.3 Pengaruh komunikasi *Interpersonal* dan *problem focused coping* terhadap stres mahasiswa**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan Achroza (2014) yang telah diuraikan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara Komunikasi *Interpersonal* dosen pembimbing

mahasiswa, dan *Problem focused coping* dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Universitas Muria Kudus. Artinya semakin baik komunikasi *interpersonal* dan *problem focused coping* mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres dalam menyusun skripsi, dan sebaliknya semakin buruk komunikasi *interpersonal* dan *problem focused coping* mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa FKIP Bimbingan dan Konseling Mahasiswa Universitas Muria Kudus.

Berdasarkan uraian diatas, dapat digambarkan kerangka konseptual sebagai berikut :



**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual**

## 2.4 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual, diajukan hipotesis sebagai berikut:

H<sub>1</sub> : Terdapat pengaruh signifikan Komunikasi *Interpersonal* terhadap stres Mahasiswa.

H<sub>2</sub> : Terdapat pengaruh signifikan *Problem Focused Coping* terhadap stres Mahasiswa.

H<sub>3</sub> : Terdapat pengaruh signifikan Komunikasi *Interpersonal* dan *Problem Focused Coping* terhadap stres Mahasiswa.