

**STRES AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING  
YANG SEDANG MENGAMBIL MATA KULIAH TEKNIK KONSELING I**

**SKRIPSI**



**Oleh,  
IRNA ANDRIANI  
NIM. 1300396/2013**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2017**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

**STRES AKADEMIK MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING  
YANG SEDANG MENGAMBIL MATA KULIAH TEKNIK KONSELING I**

**Nama** : Irna Andriani  
**NIM/BP** : 1300396/2013  
**Jurusan** : Bimbingan dan Konseling  
**Fakultas** : Ilmu Pendidikan

**Padang, Juli 2017**

**Disetujui Oleh:**

**Pembimbing I**



**Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.  
NIP. 19551109 198103 2 003**

**Pembimbing II**



**Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.  
NIP. 19530324 197602 2 001**

## HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Negeri Padang*

**Judul** : Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang  
Sedang Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I

**Nama** : Irna Andriani

**NIM/BP** : 1300396/2013

**Jurusan** : Bimbingan dan Konseling

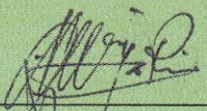
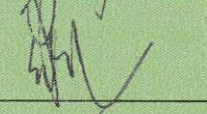
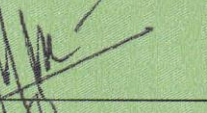
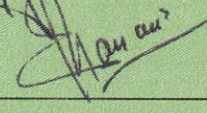
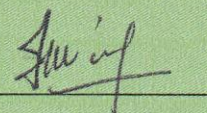
**Fakultas** : Ilmu Pendidikan

Padang, Juli 2017

### Tim Penguji:

1. Ketua : Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.
2. Sekretaris : Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.
3. Anggota : Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons.
4. Anggota : Dra. Khairani, M.Pd., Kons.
5. Anggota : Indah Sukmawati, S.Pd., M.Pd.

### TandaTangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

# HALAMAN PERSEMBAHAN

"Dia memberikan hikmah (ilmu yang berguna) kepada siapa yang dikehendaki-NYA. Barang siapa yang mendapatkan hikmah itu sesungguhnya ia telah mendapat kebajikan yang banyak. Dan tiadalah yang menerima peringatan melainkan orang-orang yang berakal." (Q.S Al-Baqarah:269)

Alhamdulillah... ya Allah... Sujud Syukur atas limpahan rahmat dan hidayah-Mu.  
Hanya karena ridho-Mu lah hamba dapat menyelesaikan karya sederhana ini.  
Bagi-Mu tidak ada yang tidak mungkin dan tidak ada yang mustahil.  
Kami hadapkan masalah kami kepada Mu semata  
dan memohon adanya jalan keluar dan kebaikan bagi kami, Amien...  
Ampuni hamba jika selama ini hamba jauh dari mensyukuri nikmat Mu,  
selalu mengeluh jika kesulitan datang.

Karya ini ku persembahkan untuk ke dua orangtua yang telah menghadirkan ku ke dunia ini. Kepada Ibunda tercinta (Murnidawati) dan ayahanda (Amrizal) tanpamu aku ini bukanlah apa-apa. Setiap tetesan keringatmu tak kan pernah mampu terganti oleh ku, sungguh besar jasmu untuk ku sampai aku mendapatkan gelar kebanggaan yang engkau inginkan ini. Aku sebagai anakmu hanya bisa mendo'akan yang terbaik untuk mu kepada sang Maha Pencipta agar engkau tetap diberikan kesehatan dan umur yang panjang. Maaf sampai saat ini anakmu belum mampu mengucapkan kata sayang dan cinta secara langsung bu, ayah. Namun kelak, aku akan membahagiakan kalian. Amien ya rabbal alamin...

Kepada kakanda tercinta (Irfan Afrizal) makasih udah jadi uda yang selalu ada untuk ina, mendengarkan setiap keluhan dan tangisan dalam usaha untuk mendapatkan gelar ini. Walaupun terkadang uda sering marahin ina karna sering nangis menyelesaikan skripsi ini, namun ina tau satu hal yang tidak orang lain ketahui dari uda, uda menyayangi ina dengan cara uda sendiri. Uda tidak pernah memperlihatkan kasih sayangnya di depan ina secara langsung, tapi secara tidak langsung banyak orang yang menceritakan bagaimana bahagianya uda mempunyai adik seperti ina, makasih sudah bangga da, love u so much my brother :\*

Selanjutnya kepada teman hidup ku (Wiwin Riadi), terimakasih telah bersedia mendampingi ku sampai ke titik ini. Terimakasih telah memperlakukan ku dengan baik, terkadang kau memperlakukanku seperti adik, terkadang seperti kekasih, terkadang seperti saudara, dan bahkan seperti sahabat, iya sahabat hidup. :D

Maaf selalu merepotkan, selalu menjadikanmu pelampiasan dari semua rasa kesal dan amarahku terhadap skripsi ini. Sangat bangga mempunyai teman hidup sepertimu, mampu menenangkan ku dalam segala situasi.

Tak lupa juga ucapan terimakasih kepada:

- ♥ Ibu Neviyarni S selaku pembimbing akademik sekaligus pembimbing I dan Ibu Riska Ahmad selaku pembimbing II yang telah memberikan motivasi, dukungan, dan perhatian yang membuat saya selalu bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
- ♥ Amak (Gusnal Hayati), uda (Adrizal), uni (Dewi Sartika, S.Pd), Kakak Ns. Tesha Yelia Putri S.Kep dan kakak Sepriani Wijaya, S.Pd, terimakasih untuk setiap waktu, do'a dan motivasinya, sampai ini bisa sampai ke titik ini.
- ♥ Sahabat SMA ku Citra Putri Alami dan Ayu Agustina, A.Md yang selalu memberikan dukungan dan motivasi, walaupun kita terpisah jarak dan waktu namun kalian tetap memberikan semangat yang tiada hentinya. Akhirnya kita bisa menyelesaikan studi kita masing-masing ya guys :\*
- ♥ Bg Regi Saputra, S.Pd dan Rima Pratiwi Fadli yang selalu membimbing dan meluangkan waktunya setiap kali ingin bertanya dalam menyelesaikan skripsi ini. Tanpamu mungkin skripsi ini tidak akan selesai, terimakasih telah bersabar menghadapi adek mu ini. Love u so much. Tak lupa juga kepada Fitri Kamsiah, Wenvi Oktavia Putri, Dela Novita, Ade Rahmat Mulyadi yang selalu menemani ku dalam suka dan duka.
- ♥ Yank Inur (Nurul), dij kak mbo (dijah), bro Olinay, kak Chuna, dan didil (Fadhila YZ) terimakasih untuk semuanya ya sayangnya cipit, maaf selalu merepotkan, selalu menjadi tempat menangis dan bergalau-galau, pokoknya tanpa kalian cipit cantik ini tidak akan seperti sekarang ini. Love u sayang2 cipit :\*
- ♥ Oppa Alifya Franco dan Nico Dwi Agusman, S. Si terimakasih sudah menjadi abg yang selalu menyayangi dan melindungi adek mu ini. Walaupun kita bukan dari keluarga yang sama, namun kalian memperlakukanku seperti adik kalian. Maaf selalu merepotkan kalian, maaf selalu nelvon malam-malam dan minta antarin dan nemanin kesuatu tempat disaat adikmu ini lagi mumet karena skripsi ini. Tetap jadi abg yang selalu ada ya, dan buat Oppa Alifya Franco cepat kelarin TA nya yaa, dunia kerja telah lama menunggumu.
- ♥ Saudara kosan ST-12 (kakak Amrina, kakak Uwat, kakak Iyan, adik Abew) makasih selalu ada untuk selama ini, mau mendengarkan keluhan, tangisan dan memberikan motivasi disaat benar-benar drop dan bosan mengerjakan skripsi ini. Tetap saudara selamanya ya saudara ku
- ♥ Rekan-rekan Bimbingan dan Konseling 2013 yang telah setia menemani dan membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini, tanpa kalian sepi dunia menungguku ☺

- ♥ Senior (kak Nia, kak Ebi, kak Ana) terimakasih untuk segala motivasi dan dorongannya, makasih juga selalu mau dengarin keluhan adek, cepat nyusul M.Pd ya cantik.
- ♥ Terimakasih juga untuk orang2 disekitarku yang tak bisa dijelaskan satu persatu yang telah memberikan dukungannya ☺

"ALLAH MENGIKUTI PRASANGKA HAMBANYA"

"KAMU ADALAH APA YANG KAMU FIKIRKAN"

"LAKUKAN APA YANG KAMU BISA HARI INI, JANGAN TUNGGU HARI ESOK"

"JIKA ORANG LAIN BISA, KAMU JUGA HARUS BISA"

Akhir kata, semoga sebuah karya sederhana ini membawa kebermanfaatan dan menjadi amal shaleh bagiku dan menjadi kebanggaan bagi keluargaku tercinta. Amien...

Jika hidup bisa kuceritakan di atas kertas, entah berapa banyak kertas yang dibutuhkan untuk kuucapkan terimakasih....wassalam..



Irma Andriani, S.Pd

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang,      Juli 2017

Yang menyatakan,



Irna Andriani

## **ABSTRAK**

Judul : Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Sedang Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I.

Peneliti : Irna Andriani

Pembimbing : 1. Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons.

2. Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons.

Stres akademik adalah adanya ketidaksesuaian antara tuntutan mata kuliah dengan kemampuan mahasiswa yang mengikuti perkuliahan. Kenyataan yang terjadi di lapangan masih adanya mahasiswa yang mengalami stres akademik dalam mengikuti perkuliahan terutama pada mata kuliah Teknik Konseling I, baik itu dilihat dari aspek gejala emosional, intelektual, fisik, maupun interpersonal. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I dari gejala emosional, gejala intelektual, gejala fisik, dan gejala interpersonal.

Penelitian ini berbentuk deskriptif. Subjek penelitian adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I sebanyak 104 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Data diolah menggunakan teknik persentase dengan bantuan program komputer.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I ditinjau dari: (1) gejala emosional berada pada kategori sedang, (2) gejala intelektual berada pada kategori sedang, (3) gejala fisik berada pada kategori sedang, dan (4) gejala interpersonal berada pada kategori sedang.

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan berkah dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Sedang Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I”. Salawat dan salam peneliti ucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah meninggalkan dua pedoman hidup menuju jalan yang diridhai Allah SWT.

Skripsi ini disusun tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti ucapkan terima kasih yang tulus kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Neviyarni S., M.S., Kons. selaku Pembimbing I dan Ibu Dr. Riska Ahmad, M.Pd., Kons. selaku Pembimbing II yang senantiasa meluangkan waktu untuk memberikan arahan dan bimbingan berupa ilmu, gagasan, saran dan motivasi.
2. Ibu Dra. Yulidar Ibrahim, M.Pd., Kons., Ibu Dra. Khairani, M.Pd., Kons., dan Ibu Indah Sukmawati, S.Pd, M.Pd. selaku dosen penguji yang senantiasa memberikan masukan dan saran untuk kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons. dan Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons. selaku ketua jurusan dan sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling.
4. Bapak Ramadi selaku pegawai tata usaha jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu proses administrasi demi kelancaran proses penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu dosen jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan wawasan pengetahuan kepada peneliti selama perkuliahan.
6. Ayahanda Amrizal dan Ibunda Murnidawati, serta kakanda tercinta Irfan Afrizal dan seluruh anggota keluarga tercinta yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materil untuk penyelesaian skripsi ini.
7. Rekan-rekan jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang khususnya yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I dan angkatan 2013 yang telah membantu peneliti menyelesaikan skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu, dengan kerendahan hati peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan untuk penulisan di masa yang akan datang. Peneliti sangat berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, Juli 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

|                                                              | Halaman     |
|--------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>                                         | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                   | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                       | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                    | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                    | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                 | <b>xi</b>   |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                     |             |
| A. Latar Belakang Masalah.....                               | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                                | 6           |
| C. Batasan Masalah.....                                      | 7           |
| D. Rumusan Masalah .....                                     | 8           |
| E. Asumsi Penelitian.....                                    | 8           |
| F. Tujuan Penelitian.....                                    | 9           |
| G. Manfaat Penelitian.....                                   | 9           |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>                                   |             |
| A. Stres Akademik .....                                      | 11          |
| 1. Pengertian Stres .....                                    | 11          |
| 2. Pengertian Stres Akademik .....                           | 13          |
| 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....       | 14          |
| 4. Gejala-gejala Stres Akademik .....                        | 18          |
| 5. Respon terhadap Stres Akademik.....                       | 21          |
| 6. Upaya untuk Mengurangi Stres Akademik .....               | 22          |
| B. Stres Akademik dalam Mata Kuliah Teknik Konseling I ..... | 26          |
| C. Kerangka Konseptual .....                                 | 28          |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>                         |             |
| A. Jenis Penelitian.....                                     | 30          |
| B. Subjek Penelitian.....                                    | 31          |
| C. Jenis dan Sumber Data .....                               | 31          |
| D. Definisi Operasional.....                                 | 32          |

|                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------|-----------|
| E. Instrumen Penelitian.....                                | 33        |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                            | 36        |
| G. Uji Coba Instrumen .....                                 | 37        |
| H. Teknik Analisis Data .....                               | 38        |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>               |           |
| A. Deskripsi Hasil Penelitian .....                         | 40        |
| B. Pembahasan Hasil Penelitian .....                        | 58        |
| C. Implikasi terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling ..... | 89        |
| <b>BAB V PENUTUP</b>                                        |           |
| A. Kesimpulan.....                                          | 95        |
| B. Saran.....                                               | 96        |
| <b>KEPUSTAKAAN .....</b>                                    | <b>98</b> |

## DAFTAR TABEL

| Tabel                                                                                                                                                                               | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 3.1 Subjek Penelitian.....                                                                                                                                                    | 31      |
| Tabel 3.2 Skor Jawaban Penelitian .....                                                                                                                                             | 34      |
| Tabel 3.3 Kisi-kisi Instrumen Penelitian.....                                                                                                                                       | 35      |
| Tabel 3.4 Kriteria Pengolahan Data Penelitian .....                                                                                                                                 | 39      |
| Tabel 4.1 Deskripsi Data Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling<br>yang Sedang Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I.....                                              | 40      |
| Tabel 4.2 Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Sedang<br>Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I .....                                                            | 41      |
| Tabel 4.3 Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Sedang<br>Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I Berdasarkan Aspek Gejala<br>Emosional Secara Keseluruhan .....   | 42      |
| Tabel 4.4 Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Sedang<br>Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I Berdasarkan Aspek Gejala<br>Emosional .....                      | 43      |
| Tabel 4.5 Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Sedang<br>Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I Berdasarkan Aspek Gejala<br>Intelektual Secara Keseluruhan ..... | 45      |
| Tabel 4.6 Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Sedang<br>Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I Berdasarkan Aspek Gejala<br>Intelektual .....                    | 46      |
| Tabel 4.7 Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Sedang<br>Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I Berdasarkan Gejala Fisik<br>Secara Keseluruhan .....             | 50      |
| Tabel 4.8 Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Sedang<br>Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I Berdasarkan Gejala Fisik ..                                      | 51      |

|                                                                                                                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 4.9 Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Sedang<br>Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I Berdasarkan Gejala<br>Interpersonal Secara Keseluruhan ..... | 54 |
| Tabel 4.10 Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Sedang<br>Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I Berdasarkan Gejala<br>Interpersonal .....                   | 55 |

## DAFTAR GAMBAR

| <b>Gambar</b>                                                                                                                                                        | <b>Halaman</b> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Gambar 2.1 Kerangka Konseptual .....                                                                                                                                 | 28             |
| Gambar 4.1 Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling<br>yang Sedang Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling Secara<br>Keseluruhan per Indikator ..... | 57             |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                                                                                                        | Halaman |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1 Hasil Judge Instrumen Penelitian .....                                                               | 101     |
| Lampiran 2 Kisi-kisi Instrumen Penelitian .....                                                                 | 117     |
| Lampiran 3 Instrumen Penelitian .....                                                                           | 118     |
| Lampiran 4 Uji Valid Stres Akademik.....                                                                        | 125     |
| Lampiran 5 Tabulasi Validasi Stres Akademik .....                                                               | 128     |
| Lampiran 6 Tabulasi Data Hasil Penelitian Stres Akademik.....                                                   | 129     |
| Lampiran 7 Tabulasi Data Hasil Penelitian Sub Variabel Gejala Emosional.....                                    | 135     |
| Lampiran 8 Tabulasi Data Hasil Penelitian Sub Variabel Gejala Intelektual.....                                  | 138     |
| Lampiran 9 Tabulasi Data Hasil Penelitian Sub Variabel Gejala Fisik.....                                        | 142     |
| Lampiran 10 Tabulasi Data Hasil Penelitian Sub Variabel Gejala Interpersonal.....                               | 146     |
| Lampiran 11 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Cemas.....                                                 | 147     |
| Lampiran 12 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Sedih.....                                                 | 148     |
| Lampiran 13 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Merasa Tidak Mampu<br>Melaksanakan Tuntutan Akademik ..... | 149     |
| Lampiran 14 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Sulit Berkomunikasi.....                                   | 150     |
| Lampiran 15 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Sulit Berkonsentrasi .....                                 | 151     |
| Lampiran 16 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Sulit Membuat Keputusan...                                 | 152     |
| Lampiran 17 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Melamun dalam<br>Perkuliahan .....                         | 153     |
| Lampiran 18 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Mudah Lupa .....                                           | 154     |
| Lampiran 19 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Produktivitas dan Prestasi<br>Menurun.....                 | 155     |
| Lampiran 20 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Sakit Kepala .....                                         | 156     |
| Lampiran 21 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Tidur Tidak Teratur.....                                   | 157     |
| Lampiran 22 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Susah Tidur .....                                          | 158     |
| Lampiran 23 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Sakit Punggung .....                                       | 159     |
| Lampiran 24 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Mencret (Sakit Perut) .....                                | 160     |
| Lampiran 25 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Lelah.....                                                 | 161     |

|                                                                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 26 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Hilang Kepercayaan pada<br>Orang Lain .....                      | 162 |
| Lampiran 27 Tabulasi Data Hasil Penelitian Indikator Mudah Mempermasalahkan<br>Orang Lain .....                       | 163 |
| Lampiran 28 Pedoman dan Hasil Wawancara dengan Mahasiswa yang Sedang<br>Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I..... | 164 |
| Lampiran 29 Pedoman dan Hasil Wawancara dengan Mahasiswa yang Telah<br>Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I.....  | 173 |
| Lampiran 30 Pedoman dan Hasil Wawancara dengan Dosen Pembina Mata<br>Kuliah Teknik Konseling I .....                  | 180 |
| Lampiran 31 Surat Izin Penelitian.....                                                                                | 183 |

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Proses pembelajaran di perguruan tinggi menuntut mahasiswa untuk bisa secara mandiri menguasai materi perkuliahan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu menguasai metode dan teknik perkuliahan pada masing-masing mata kuliah. Keberhasilan pembelajaran pada masing-masing mata kuliah ditentukan oleh sejauh mana mahasiswa mampu untuk beradaptasi dengan tugas-tugas perkuliahan tersebut. Fauzia Fahmi (2011:2) menjelaskan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam tugas akademiknya tergantung pada sejauh mana mahasiswa tersebut beradaptasi terhadap situasi belajarnya. Keberhasilan mahasiswa beradaptasi dengan kondisi belajar di perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa menyelesaikan tugas-tugas pada mata kuliah yang diambil.

Salah satu mata kuliah yang wajib diambil oleh mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling adalah mata kuliah Teknik Konseling I. Mata kuliah Teknik Konseling I merupakan mata kuliah yang terdiri atas empat SKS. Berdasarkan Kurikulum Bimbingan dan Konseling tahun 2013 (Admin, 2013), mata kuliah Teknik Konseling I membahas tentang karakteristik dan prosedur yang ditempuh dalam pelaksanaan layanan konseling perorangan (konseling mikro) serta prosedur penilaian hasil-hasilnya. Pembahasan dan latihan langsung dikaitkan dengan BK pola 17 Plus, khususnya layanan konseling perorangan. Perkuliahan Teknik Konseling I dibagi menjadi dua sesi perkuliahan, sesi pertama membahas tentang teori dari teknik-teknik yang

digunakan dalam konseling perorangan dan sesi kedua melakukan praktek tentang teori dari teknik-teknik yang telah dibahas pada sesi pertama.

Ketidakkampuan mahasiswa beradaptasi dan menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan pada mata kuliah Teknik Konseling I cenderung menimbulkan stres untuk mengikuti perkuliahan tersebut. Menurut Rathus & Nevid (dalam Rindang Gunawati dkk, 2006:97) stres adalah suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Tekanan dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik disebut dengan stres akademik. Hal demikian dijelaskan oleh Thurson (2005:65) dimana stres akademik dapat dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, pelajaran tertentu diajarkan oleh pengajar ditakuti dan tidak disenangi dan jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Shenoy (dalam Faridah Ainur Rohmah, 2006:51) bahwa tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial. Berdasarkan hal demikian dapat diketahui bahwa semakin banyak tanggungjawab yang dibebankan terhadap mahasiswa, contohnya tekanan untuk meningkatkan prestasi akademik, kehidupan yang mandiri dan pengaturan keuangan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Kusumaningrum (dalam Margareth Sutjiato dkk, 2015:33) dari 75 mahasiswa yang mengalami stress sedang sebanyak 77,3%, ringan 16% dan berat 6,7%. Selanjutnya menurut Indriana Rakhmawati dkk (2014:72) juga menemukan bahwa sumber stress akademik yang tersering adalah beban akademik yaitu sebesar 91,7%. Hasil

penelitian Sari (dalam Enik Nur Kholidah & Asmadi Alsa, 2012:68) menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa akibat beban tugas sebesar 46,9%.

Stres akademik pada mata kuliah Teknik Konseling I merupakan suatu keadaan yang dialami oleh mahasiswa, dimana adanya ketidaksesuaian antara tuntutan mata kuliah Teknik Konseling I dengan kemampuan atau keadaan fisik, mental, emosional, dan perilaku mahasiswa. Hal demikian sejalan dengan pendapat Heiman & Kariv (dalam Faridah Nurmaliyah, 2014) bahwa stres akademik merupakan stres yang disebabkan oleh tekanan akademik dalam proses belajar dalam perkuliahan atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan perkuliahan, misalnya: tekanan untuk mencapai tujuan mata kuliah, lama belajar, kecemasan menghadapi ujian, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, mendapat nilai ujian yang jelek, birokrasi yang rumit, dan manajemen waktu.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan terhadap empat orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I pada 22 Januari 2017, didapatkan informasi bahwa dua dari empat orang mahasiswa merasakan tertekan untuk mengikuti perkuliahan dikarenakan mahasiswa yang bersangkutan mendapatkan informasi yang negatif tentang perkuliahan tersebut dari senior-senior mereka, seperti banyaknya beban tugas dan terancam gagal apabila tidak dapat memenuhi tuntutan perkuliahan.

Selain itu, mereka juga menyatakan bahwa mata kuliah Teknik Konseling I merupakan mata kuliah yang ditakuti oleh mahasiswa Bimbingan dan Konseling karena dengan bobot empat SKS menuntut mahasiswa untuk mengikuti perkuliahan seharian. Selanjutnya, dua orang mahasiswa lain menyatakan bahwa mata kuliah tersebut sangat menyita tenaga dan pikiran dikarenakan banyak sekali dibebankan tugas kepada mahasiswa oleh pembina mata kuliah yang bersangkutan, sehingga dengan banyaknya tugas tersebut menjadikan mahasiswa yang bersangkutan merasa lelah dan kondisi tubuh yang tidak bersemangat untuk menjalani perkuliahan. Selain itu, mahasiswa juga mengalami penurunan konsentrasi dalam mengikuti perkuliahan Teknik Konseling I.

Selanjutnya, hasil wawancara peneliti dengan lima orang mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang telah mengambil mata kuliah Teknik Konseling I pada tanggal 1 Maret 2017 diperoleh informasi bahwa ketika mengikuti perkuliahan, mahasiswa yang bersangkutan merasakan tertekan dan takut akan memperoleh nilai yang rendah. Mereka tertekan karena tugas pada perkuliahan tersebut sangat banyak, dimulai dari resume, skenario konseling perorangan per-materi yang dipelajari, jurnal harian, video konseling perorangan dan modul. Selain itu, mereka juga merasa sangat lelah ketika mengikuti perkuliahan dikarenakan jadwal perkuliahannya seharian, serta dituntut kehadirannya 100% dan aktif dalam proses perkuliahan. Mahasiswa yang bersangkutan juga menjelaskan bahwa perkuliahan Teknik Konseling I

menuntut mahasiswa untuk menguasai teknik-teknik dan kompetensi tertentu, khususnya yang berkaitan dengan konseling perorangan.

Kemudian berdasarkan hasil belajar mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang telah mengambil mata Kuliah Teknik Konseling I pada semester Januari-Juni 2016 diperoleh bahwa dari 34 orang mahasiswa yang telah mengikuti perkuliahan Teknik Konseling I ada tujuh orang mahasiswa yang memperoleh nilai A, 19 orang mahasiswa memperoleh nilai A-, tujuh orang mahasiswa memperoleh nilai B+, dan satu orang mahasiswa memperoleh nilai C+. Selanjutnya diperoleh informasi bahwa ketika nilai telah dapat diakses, nilai yang mereka dapatkan ada yang sesuai dan ada yang tidak sesuai dengan harapan dan perjuangan yang mereka lakukan, ada yang mendapatkan nilai A- dan nilai B+. Mereka juga menyatakan walaupun mereka mendapatkan nilai yang memuaskan, ketika menjalani perkuliahan mereka merasa sangat tertekan sehingga mereka harus menjalani perkuliahan tidak dengan hati yang ikhlas, tetapi dengan keterpaksaan karena tuntutan mata kuliah.

Peneliti juga melakukan wawancara terhadap seorang pembina mata kuliah Teknik Konseling I pada tanggal 24 Maret 2017 diperoleh informasi bahwa mata kuliah Teknik Konseling I merupakan mata kuliah wajib yang harus diambil oleh mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling. Pada perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk berpartisipasi aktif, baik ketika mengikuti perkuliahan maupun sebelum mengikuti perkuliahan. Sebelum mengikuti perkuliahan, mahasiswa dituntut mengerjakan tugas-tugas,

diantaranya resume, modul, jurnal harian, skenario dan video konseling perorangan. Sedangkan ketika mengikuti perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk aktif berpendapat dan melakukan praktik tentang teknik-teknik konseling perorangan yang dipelajari baik di kelas besar maupun pada kelas kecil. Hal tersebut berguna agar mahasiswa dapat terampil dalam proses konseling, khususnya pada konseling perorangan.

Selanjutnya, menurut pembina mata kuliah Teknik Konseling I banyak kendala yang dirasakan, diantaranya waktu yang lama, ketersediaan ruangan terutama untuk mengikuti kelas kecil, dan ketersediaan tenaga dosen. Mahasiswa juga tidak mengikuti komitmen untuk hadir 100% dalam perkuliahan.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengangkat sebuah penelitian dengan judul **“Stres Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang Sedang Mengambil Mata Kuliah Teknik Konseling I”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut.

1. Beberapa mahasiswa merasa sangat lelah ketika mengikuti perkuliahan Teknik Konseling I.
2. Beberapa mahasiswa merasakan kondisi tubuh yang tidak bersemangat.
3. Beberapa mahasiswa merasa tertekan dengan beban tugas perkuliahan Teknik Konseling I.

4. Beberapa mahasiswa merasa tertekan untuk mengikuti perkuliahan Teknik Konseling I.
5. Beberapa mahasiswa mengalami penurunan konsentrasi dalam mengikuti perkuliahan Teknik Konseling I.
6. Beberapa mahasiswa mendapatkan informasi yang negatif terhadap mata kuliah Teknik Konseling I.
7. Beberapa mahasiswa mata kuliah Teknik Konseling I merasa takut untuk mengikuti perkuliahan tersebut.
8. Beberapa mahasiswa merasakan bahwa mata kuliah Teknik Konseling I sangat menyita pikiran dan tenaga.

### **C. Batasan Masalah**

Adapun batasan masalah dari penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I dari gejala emosional.
2. Tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I dari gejala intelektual.
3. Tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I dari gejala fisik.
4. Tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I dari gejala interpersonal.

#### **D. Rumusan Masalah**

Agar penelitian ini sistematis maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I dari gejala emosional?
2. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I dari gejala intelektual?
3. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I dari gejala fisik?
4. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I dari gejala interpersonal?

#### **E. Asumsi Penelitian**

Penelitian ini bertitik tolak dari asumsi penelitian sebagai berikut.

1. Tingkat stres akademik setiap individu berbeda.
2. Mahasiswa perlu mengontrol stres akademik yang dimilikinya dalam mengikuti perkuliahan.

## **F. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I dari gejala emosional.
2. Mendeskripsikan gambaran tingkat stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I dari gejala intelektual.
3. Mendeskripsikan gambaran stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I dari gejala fisik.
4. Mendeskripsikan gambaran stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I dari gejala interpersonal.

## **G. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis
  - a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan stres akademik mahasiswa.
  - b. Sebagai bahan bacaan bagi pembaca, terutama yang terkait dengan stres akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling yang sedang mengambil mata kuliah Teknik Konseling I.

- c. Sebagai bahan kajian bagi penelitian selanjutnya yang akan meneliti pada bidang ini.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling

Berguna untuk menyiapkan diri mengikuti perkuliahan khususnya pada mata kuliah Teknik Konseling I.

- b. Bagi dosen pembina mata kuliah Teknik Konseling I

Sebagai bahan evaluasi bagi kegiatan dan metode pengajaran dalam proses perkuliahan. Sehingga perkuliahan dapat dilaksanakan secara efektif oleh mahasiswa terutama pada mata kuliah Teknik Konseling I.

- c. Bagi dosen pembimbing akademik

Sebagai bahan masukan bagi dosen pembimbing akademik ketika membimbing mahasiswa dalam pengambilan mata kuliah khususnya mahasiswa yang akan mengambil mata kuliah Teknik Konseling I untuk memberikan informasi dan penguatan untuk mahasiswa agar tidak terpengaruh oleh informasi-informasi negatif tentang mata kuliah Teknik Konseling I.

- d. Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam bidang penelitian ilmiah, mempersiapkan diri terjun ke dunia pendidikan dan sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan pada jurusan Bimbingan dan Konseling.