

KONDISI STRES MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI

SKRIPSI

*Diajukan sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling*

Dosen Pembimbing:

- 1. Dra. Khairani, M.Pd., Kons.**
- 2. Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Kons.**



Disusun Oleh,

RAHMANINA WARDI
NIM/BP. 1204831/2012

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

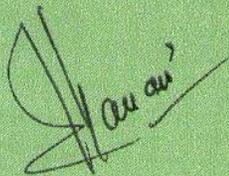
KONDISI STRES MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI

Nama : Rahmanina Wardi
NIM : 1204831
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Agustus 2016

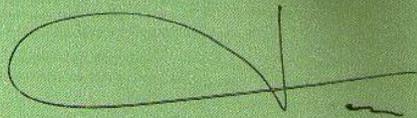
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dra. Khairani, M.Pd., Kons.
NIP. 19561013 198202 2 001

Pembimbing II



Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Kons
NIP. 19811211 200912 1 002

PENGESAHAN

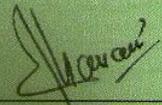
**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang**

Judul : Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi
Nama : Rahmanina Wardi
NIM : 1204831
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

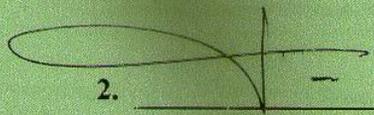
Padang, Agustus 2016

Tim Penguji

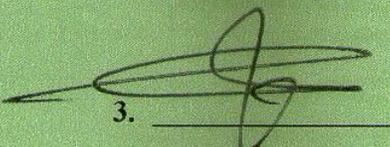
1. Ketua : Dra. Khairani, M.Pd., Kons.

1. 

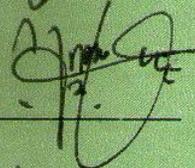
2. Sekretaris: Ifdil, S.Hl., S.Pd., M.Pd., Kons.

2. 

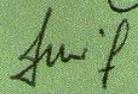
3. Anggota : Drs. Taufik, M.Pd.,Kons.

3. 

4. Anggota : Dr. Netrawati, M.Pd., Kons.

4. 

5. Anggota : Indah Sukmawati, S.Pd.,M.Pd.

5. 

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 sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Agustus 2016
Yang menyatakan



Rahmanina Wardi
NIM.1204831

ABSTRAK

Rahmanina Wardi. 2016. “Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang.

Penyelesaian skripsi sebagai prasyarat kelulusan merupakan tahap yang paling menentukan bagi mahasiswa, usaha serta kerja keras mahasiswa pada proses perkuliahan sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam penyelesaian skripsi. Namun, tuntutan dan permasalahan-permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi merupakan salah satu penyebab stres pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dilihat dari reaksi fisiologis, psikologis, kognitif dan perilaku.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah mahasiswa FIP UNP yang sedang menjalani proses penyelesaian skripsi pada periode Januari-Juni 2016. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, sehingga didapat sampel penelitian sebanyak 93 orang mahasiswa. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala pengukuran stres mahasiswa menyelesaikan skripsi (SPSMMS).

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa 1) secara keseluruhan, kebanyakan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mengalami stres pada tingkat sedang, 2) kebanyakan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mengalami stres dengan reaksi fisiologis pada tingkat sedang. 3) kebanyakan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mengalami stres dengan reaksi psikologis pada tingkat sedang. 4) kebanyakan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mengalami stres dengan reaksi kognitif pada tingkat sedang. 5) kebanyakan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mengalami stres dengan reaksi perilaku pada tingkat sedang.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti menyarankan kepada Kepala Unit Pelayanan Bimbingan Konseling (UPBK) di UNP untuk memberikan layanan konseling individual bagi mahasiswa yang mengalami stres dalam menyelesaikan skripsi, kemudian memberikan layanan informasi dan bimbingan kelompok bagi mahasiswa yang sedang proses penyelesaian skripsi. Bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk meneliti mengenai faktor-faktor penyebab stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan menambah variabel lain yang mempengaruhi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi seperti *locus of control*, tipe kepribadian, *hardiness*, dan strategi coping.

Kata Kunci: stres, mahasiswa skripsi.

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur diucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah menciptakan manusia dengan sempurna. Atas berkat rahmat Allah SWT, peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Marjohan, M.Pd., Kons. dan Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons. selaku Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling.
2. Ibu Dra. Khairani, M.Pd., Kons. selaku pembimbing I yang telah membimbing, mengarahkan, memotivasi, memberikan masukan dan meluangkan waktu mengarahkan peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Ifdil, S.HI., S.Pd., M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing II yang telah membimbing, mengarahkan, memotivasi, memberikan masukan dan meluangkan waktu mengarahkan peneliti dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Drs. Taufik, M.Pd., Kons., Ibu Indah Sukmawati, S.Pd., M.Pd., Kons., dan Bapak Reski Hariko, S.Pd., M.Pd., Kons., selaku tim dosen penguji yang telah menyediakan waktu untuk dapat memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan penelitian skripsi ini.

5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing peneliti selama perkuliahan.
6. Bapak Buralis, S.Pd. dan Bapak Ramadi selaku Bapak karyawan TU Jurusan Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dalam pengurusan administrasi penelitian.
7. Kedua orangtua, Mama Desimal Gusti dan Papa Wardi, S.Pd., M.Pd yang selalu memberikan motivasi, semangat, dukungan serta dorongan moril dan materil.
8. Keluarga besar dan orang-orang terdekat yang selalu memberi do'a, motivasi, dan dukungan moril maupun materil selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.
9. Sahabat, teman-teman angkatan 2012, dan kakak senior yang telah memberikan motivasi, masukan, dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, baik dari segi bahasa, sistematika, maupun isi/ materinya. Untuk itu peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan penelitian ini bermanfaat dalam mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling.

Padang, Juli 2016

Rahmanina Wardi

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Pertanyaan Penelitian.....	9
F. Tujuan Penelitian	10
G. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN TEORI	12
A. Stres	12
1. Pengertian Stres	12
2. Jenis-jenis Stres.....	14
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres	15
4. Reaksi-reaksi Stres.....	22
5. Upaya dalam Mengatasi Stres.....	24
B. Stres Menyelesaikan Skripsi.....	26
C. Implikasi terhadap Bimbingan dan Konseling.....	27
D. Kerangka Konseptual.....	29
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Jenis Penelitian	31
B. Populasi dan Sampel.....	31
C. Jenis dan Sumber Data.....	34
D. Definisi Operasional	35
E. Instrumen Penelitian	35
F. Teknik Analisis Data	38

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	46
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	46
1. Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi secara Keseluruhan.....	46
2. Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi dilihat dari Reaksi Fisiologis.....	49
3. Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi dilihat dari Reaksi Psikologis.....	53
4. Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi dilihat dari Reaksi Kognitif.....	58
5. Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi dilihat dari Reaksi Perilaku.....	63
B. Pembahasan.....	64
1. Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi secara Keseluruhan.....	65
2. Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi dilihat dari Reaksi Fisiologis.....	69
3. Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi dilihat dari Reaksi Psikologis.....	72
4. Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi dilihat dari Reaksi Kognitif.....	74
5. Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi dilihat dari Reaksi Perilaku.....	77
C. Keterbatasan Penelitian.....	78
BAB V PENUTUP.....	79
A. Kesimpulan.....	79
B. Saran.....	80
KEPUSTAKAAN.....	81
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	32
2. Sampel Penelitian	34
3. Skor Jawaban Penelitian	35
4. Kisi-kisi Instrumen Stres Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi	36
5. Kriteria Pengolahan Data Hasil Penelitian	39
6. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi secara Umum..	39
7. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Sub Variabel Fisiologis	40
8. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Indikator Sakit Kepala.....	41
9. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Indikator Kelelahan.....	41
10. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Indikator Sulit Tidur	42
11. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Indikator Kehilangan Semangat.....	42
12. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Sub Variabel Psikologis	40
13. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Indikator Gelisah	42
14. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Indikator Mudah Marah.....	43
15. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Indikator Takut	43
16. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Indikator Sedih	43
17. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Sub Variabel Kognitif	40

18. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Indikator Sulit Berkonsentrasi	44
19. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Indikator Sulit Membuat Keputusan.....	44
20. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Indikator Mudah Lupa.....	44
21. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Indikator Pikiran Kacau.....	45
22. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Sub Variabel Perilaku.....	41
23. Interval Skor Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Indikator Menghindar Bertemu Teman.....	45
24. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Secara Keseluruhan.....	46
25. Rekapitulasi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Secara Keseluruhan dilihat dari reaksi-reaksi stres.....	47
26. Rekapitulasi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Secara Keseluruhan dilihat dari gejala-gejala stres.....	48
27. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Dilihat dari Reaksi Fisiologis	49
28. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Indikator Sakit Kepala.....	50
29. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Indikator Kelelahan	51
30. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Indikator Sulit Tidur.....	52
31. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Indikator Kehilangan Semangat	53
32. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Dilihat dari Reaksi Psikologis	54

33. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Indikator Gelisah	55
34. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Indikator Mudah Marah.....	56
35. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Indikator Takut.....	57
36. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Indikator Sedih	58
37. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Dilihat dari Reaksi Kognitif.....	59
38. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Indikator Sulit Berkonsentrasi.....	60
39. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Indikator Sulit Membuat Keputusan	61
40. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Indikator Mudah Lupa.....	62
41. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Indikator Pikiran Kacau.....	63
42. Deskripsi Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi Dilihat dari Reaksi Perilaku.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Rekapitulasi Instrumen	85
Lampiran 2. Kisi-kisi Instrumen Uji Validitas.....	91
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas	95
Lampiran 4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian	97
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	101
Lampiran 6. Tabulasi Hasil Pengolahan Data.....	105
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	118
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian	119

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan Tinggi merupakan lembaga ilmiah yang mempunyai tugas menyelenggarakan pendidikan dan pengajaran di atas perguruan tingkat menengah dan yang memberikan pendidikan serta pengajaran berdasarkan kebudayaan kebangsaan Indonesia dengan cara ilmiah (Pasal 1 Undang-undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 1961). Selanjutnya dipertegas dalam Pasal 1 Undang-Undang Pendidikan Tinggi Nomor 12 Tahun 2012 Perguruan Tinggi adalah satuan pendidikan yang menyelenggarakan Pendidikan Tinggi.

Pendidikan di Perguruan Tinggi terdiri dari beberapa komponen penyelenggaraan pendidikan diantaranya yaitu tenaga pendidik, tenaga kependidikan dan mahasiswa sebagai objek pelayanan. Mahasiswa adalah sebutan bagi orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah Perguruan Tinggi (wikipedia, 2015). Selanjutnya, Sarlito Wiryawan (dalam Bintang Mayudia, 2011:48) menyatakan mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang memperoleh statusnya karena terikat dengan Perguruan Tinggi. Lebih lanjut, Burhanudin Salam (2004:1) menambahkan mahasiswa merupakan peserta didik di Perguruan Tinggi yang ikut serta dalam situasi akademik yang secara fundamental berbeda dengan apa yang pernah dialaminya sebelumnya. Jadi, mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi yang ikut serta dalam situasi akademik.

Kegiatan atau situasi akademik yang dilakukan mahasiswa di Perguruan Tinggi merujuk kepada proses perkuliahan tatap muka dengan dosen dan tugas-tugas perkuliahan yang menjadi beban studi. Beban studi untuk setiap program studi pada jenjang sarjana S1 adalah 144-160 SKS yang dijadwalkan untuk 8 semester dan dapat ditempuh dalam waktu kurang dari 8 semester dan selamalamanya 14 semester (Tim Penyusun, 2012:28). Untuk mengakhiri masa studi yang sudah dijadwalkan tersebut, maka mahasiswa program S1 dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana untuk mengakhiri masa studinya berdasarkan hasil penelitian atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan seksama (Darmono & Hasan, dalam Muhammad Wildan Yuliansyah, dkk, 2013:104). Lebih lanjut, Masnur Muslich (2013:1) menegaskan skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa sebagai salah satu persyaratan akhir kelulusan program pendidikan sarjana strata satu. Selanjutnya, Davidson (dalam Sutanto Leo, 2013:1) menambahkan skripsi merupakan karya ilmiah pada subjek disiplin ilmu tertentu yang dilakukan mahasiswa melalui penelitian dan diberikan kepada mahasiswa program sarjana. Dapat disimpulkan skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana sebagai tahap mengakhiri studi yang merupakan prasyarat kelulusan.

Penyelesaian skripsi sebagai prasyarat kelulusan merupakan tahap yang sangat menentukan dalam mencapai gelar sarjana, usaha serta kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal

dalam proses menyelesaikan skripsi (Darmono, dalam Abdur Rozaq, 2014:1). Proses menyelesaikan skripsi berlangsung secara individual berbeda ketika mahasiswa mengikuti proses pembelajaran pada mata kuliah lain yang umumnya dilakukan secara klasikal atau berkelompok (Dwi Widya Ningrum, 2013:41). Proses menyelesaikan skripsi menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal untuk mencapai target skripsi dengan melakukan survey lapangan atau observasi, berpikir logis dan rasional, serta melakukan proses bimbingan dengan dosen pembimbing (Sutanto Leo, 2013:5).

Kemudian, Slamet (dalam Rindang Gunawati, dkk, 2006:94) menjelaskan proses dalam menyelesaikan skripsi membuat mahasiswa mengalami permasalahan-permasalahan diantaranya yaitu tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, kemampuan akademik yang kurang memadai, dan kertertarikan mahasiswa kurang pada penelitian serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Lebih lanjut, Michelle (dalam Sigit Suryadi, 2008:3) menambahkan kesulitan-kesulitan yang dialami mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi, seperti kesulitan menentukan latar belakang masalah, teori, metodologi dan kejenuhan, serta ketakutan menghadapi dosen pembimbing.

Ketakutan menghadapi dosen pembimbing dan permasalahan lainnya yang dialami dalam menyelesaikan skripsi akan berdampak negatif pada kondisi psikologis mahasiswa. Sutanto Leo (2013:6) menjelaskan dampak permasalahan yang dialami mahasiswa dalam penyelesaian skripsi yaitu stres,

sehingga mahasiswa kehilangan motivasi dan melakukan penundaan dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang melakukan penundaan penyelesaian skripsi akan mengalami peningkatan tingkat stres yang cukup tinggi (Pangestuti dalam Hedrianur, 2015:530). Lebih lanjut, Senoy (dalam Faridah Ainur Rohmah, 2006:50) menyatakan sumber stres potensial pada mahasiswa adalah tuntutan-tuntan akademik, salah satunya adalah proses menyelesaikan skripsi. Kemudian, Darmono (dalam Abdur Rozaq, 2014:1) menegaskan proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres. Dengan demikian, dapat disimpulkan permasalahan-permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam proses menyelesaikan skripsi dapat mengakibatkan stres.

Stres merupakan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu agar ia mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri (Jeffrey S. Nevid, dkk, 2005:136). Kemudian, Kendall dan Hammen (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012:28) menambahkan “stres dapat terjadi pada individu ketika terdapat ketidakseimbangan antara situasi yang menuntut dengan perasaan individu atas kemampuannya untuk bertemu dengan tuntutan-tuntutan tersebut”. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan stres yang terjadi pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi muncul sebagai akibat ketidakmampuan mahasiswa menghadapi tuntutan-tuntutan yang berasal dari dirinya maupun dari lingkungannya terkait dalam penyelesaian skripsi.

Hasil penelitian Gema Agung & Meita Santi Budiani (2013) mengungkapkan tingkat stres mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Unesa

yang sedang mengerjakan skripsi tergolong tinggi yaitu 97,0%. Lebih lanjut, hasil penelitian Abdur Rozaq (2014:45) mengemukakan stres mahasiswa Fakultas Dakwah Universitas Sunan Ampel Surabaya dalam proses mengerjakan skripsi yaitu 30,76% tinggi dan 69,23% sedang dengan gejala yang paling sering muncul yaitu gejala urat tegang, mudah tersinggung, produktifitas menurun, sulit membuat keputusan, dan mendiamkan orang lain. Kemudian, hasil penelitian Siti Hajar (2011:1) mengungkapkan masih ada mahasiswa 21,50% mengalami stres tinggi dan 57,94% mengalami stres sedang dalam menyelesaikan skripsi.

Selanjutnya, stres dalam menyelesaikan skripsi juga mengakibatkan mahasiswa bunuh diri, seperti yang diterbitkan dalam berita *online* sebagai berikut: seorang mahasiswa USU stres karena skripsi lalu gantung diri (Merdeka, 2014), seorang mahasiswa Stikes stres lalu gantung diri karena skripsi tidak kunjung selesai (Kompas, 2014), seorang mahasiswa Universitas Veteranan Bangun Nusantara tertekan memikirkan skripsi lalu bunuh diri (Radarsolo, 2015), dan terakhir berita yang diterbitkan (Indodetik, 2015) seorang mahasiswa Unsyiah bunuh diri karena skripsi yang tidak kunjung selesai.

Berdasarkan data yang didapat dari Pusat Komunikasi Universitas Negeri Padang terdapat 468 mahasiswa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang (selanjutnya dibaca FIP UNP) yang mengalami keterlambatan dalam penyelesaian studi dalam artian lebih dari 8 semester menyelesaikan studi S1, diduga karena permasalahan dalam penyelesaian

skripsi. Selanjutnya, hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 30 November 2015, dengan 5 orang mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling tahun masuk 2011 dengan inisial RV, SK, AW, AJ, dan SV. 3 dari 5 orang mahasiswa menyatakan stres menyelesaikan skripsi, dengan gejala umum yang sering dialami yaitu sering sakit kepala, sulit tidur, dan takut menemui dosen pembimbing. Lebih lanjut, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada tanggal 1 Desember 2015 dengan 10 orang mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling di FIP UNP tahun masuk 2012, dengan inisial ND, FT, PT, RR, VN, VT, RM, FJ, FN, MR. 8 dari 10 mahasiswa menyatakan stres menyelesaikan skripsi. Secara umum gejala stres yang dialami yaitu sakit kepala, sulit tidur dan sulit berkonsentrasi ketika menemukan masalah dalam penyelesaian skripsi. Kemudian berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2-3 Desember 2015 kepada mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling yang sedang dalam proses penyelesaian skripsi. Peneliti menemukan bahwa ada mahasiswa yang mengalami stres menyelesaikan skripsi dengan gejala umum yang muncul yaitu sering mengeluh sakit kepala dan gelisah.

Lebih lanjut, berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan 5 orang mahasiswa jurusan Administrasi Pendidikan FIP UNP pada 25 Februari 2016 dengan inisial MG, LD, AN, LM, dan OR. Diperoleh hasil wawancara yaitu 5 orang mahasiswa menyatakan stres dalam menyelesaikan skripsi dengan gejala yang sering dirasakan yaitu sering sakit kepala karena memikirkan banyak revisi dan mencari referensi skripsi, selanjutnya gejala

yang sering dirasakan yaitu gangguan tidur, gangguan makan, pikiran sering kacau. Kemudian berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan mahasiswa jurusan Pendidikan Guru Sekolah Dasar FIP UNP pada tanggal 26 Februari 2016 dengan inisial BY, MN, CT, DT, YM. Dari hasil wawancara dengan mahasiswa tersebut 4 diantara 5 orang mahasiswa menyatakan stres dalam menyelesaikan skripsi dengan gejala yang sering dirasakan sakit kepala memikirkan banyaknya revisi, sulit tidur dan mudah panik ketika tidak menemukan referensi skripsi serta ketakutan ketika menemui dosen pembimbing.

Dari pemaparan di atas, dapat disimpulkan ada mahasiswa yang mengalami stres dalam menyelesaikan skripsi dengan gejala yang sering dialami yaitu sakit kepala dan sulit tidur. Kemudian, dibebberapa kasus yang dimuat dalam berita *online* dampak stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi yaitu bunuh diri.

Menyikapi berbagai fenomena yang terjadi pada mahasiswa yang mengalami stres dalam menyelesaikan skripsi, maka diperlukan pelayanan Bimbingan dan Konseling. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Prayitno dan Erman Amti (2006:114) tujuan bimbingan dan konseling adalah untuk membantu individu mengembangkan diri secara optimal sesuai dengan tahap perkembangan dan predisposisi yang dimilikinya, berbagai latar belakang yang ada, serta sesuai tuntutan positif lingkungannya. Pelayanan Bimbingan dan Konseling yang diberikan kepada mahasiswa yang mengalami stres dalam

menyelesaikan skripsi dapat berupa layanan konseling individual, layanan informasi dan layanan bimbingan kelompok.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu dan fenomena yang ditemui dilapangan, maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai **“Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi”**

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Beberapa mahasiswa yang mengalami stres dalam proses penyelesaian skripsi mengalami reaksi fisiologis di antaranya yaitu sakit kepala, sulit tidur dan gangguan makan.
2. Beberapa mahasiswa yang mengalami stres dalam proses penyelesaian skripsi mengalami reaksi psikologis di antaranya yaitu takut dan gelisah menemui dosen pembimbing.
3. Beberapa mahasiswa yang mengalami stres dalam proses penyelesaian skripsi mengalami reaksi kognitif di antaranya yaitu pikiran kacau.
4. Ada mahasiswa yang bunuh diri karena stres dalam proses menyelesaikan skripsi.
5. Ada mahasiswa di FIP UNP yang mengalami keterlambatan dalam penyelesaian studi.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu dan fenomena yang ditemui dilapangan, maka penulis tertarik untuk meneliti mengenai **“Kondisi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi”**

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi”.

E. Pertanyaan Penelitian

Sehubungan dengan rumusan masalah, maka pertanyaan peneliti yang dapat diajukan adalah:

1. Bagaimana kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi secara keseluruhan?
2. Bagaimana kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dilihat dari reaksi fisiologis?
3. Bagaimana kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dilihat dari reaksi psikologis?
4. Bagaimana kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dilihat dari reaksi kognitif?
5. Bagaimana kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dilihat dari reaksi perilaku?

F. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini, yaitu:

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mendeskripsikan kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi secara keseluruhan.
2. Mendeskripsikan kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dilihat dari reaksi fisiologis.
3. Mendeskripsikan kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dilihat dari reaksi psikologis.
4. Mendeskripsikan kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dilihat dari reaksi kognitif.
5. Mendeskripsikan kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dilihat dari reaksi perilaku.

G. Manfaat Penelitian

Sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Manfaat teoritis
 - a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan stres mahasiswa menyelesaikan skripsi.
 - b. Sebagai informasi awal untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

2. Manfaat praktis

Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini dapat membantu memberikan informasi kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan gejala, tingkat dan dampak negatif dari stres. Sehingga mahasiswa dapat mengantisipasi bahkan dapat mencegah timbulnya stres.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Stres

1. Pengertian Stres

Setiap individu berpotensi untuk mengalami stres. Stres dapat terjadi pada setiap orang tanpa mengenal jenis kelamin, umur, kedudukan ataupun jabatan (Syamsu Yusuf, 2009:101). Sebagaimana yang diungkapkan oleh Jhon W. Santrock (2007:295) Stres adalah respons individu terhadap keadaan yang memicu stres (*stressor*), yaitu situasi dan peristiwa yang mengancam dan menuntut kemampuan individu untuk menanganinya (*coping*). Senada dengan itu, Panji Anoraga (2009:108) mengungkapkan “stres merupakan suatu bentuk tanggapan seseorang, baik secara fisik maupun mental, terhadap suatu perubahan dilingkungan yang dirasakan mengganggu dan mengakibatkan dirinya terancam”. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, stres didefinisikan sebagai suatu bentuk respon individu terhadap situasi yang memicu sumber stres.

Lebih lanjut, pendapat lain menyatakan bahwa stres merupakan perasaan tidak menyenangkan, tidak nyaman, dan tertekan yang dialami individu baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap *stressor* (stimulus berupa peristiwa, objek, atau orang) yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya. (Syamsu Yusuf, 2009:106). Kemudian, Zuyina Luk Lukaningsih & Siti Bandiyah (2011:69) mendefinisikan stres sebagai berikut:

1. Suatu tanggapan adaptif, ditengahi oleh perbedaan individual dan atau proses psikologis, yaitu konsekuensi dari setiap kegiatan (lingkungan), situasi atau kejaian eksternal yang membebani tuntutan psikologis atau fisik yang berlebihan terhadap seseorang.
2. Sebagai suatu tanggapan penyesuaian, dipengaruhi oleh perbedaan individu dan atau proses psikologis yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan dari luar (lingkungan) situasi atau peristiwa yang menetapkan permintaan psikologis dan atau fisik berlebihan pada seseorang.

Ahli lain menyatakan stres merupakan kondisi yang dialami individu yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang (Sarafino dalam Bart Smet, 1994:112). Kemudian Stuhlerland & Cooper (dalam Bart Smet, 1994:112) menambahkan stres yaitu:

- a. Penilaian Kognitif (*cognitive appraisal*): stres adalah pengalaman subyek yang (mungkin) didasarkan atas persepsi terhadap situasi yang tidak semata-mata tampak di lingkungan.
- b. Pengalaman (*experience*): suatu situasi yang tergantung pada tingkat keakraban dengan situasi, keterbukaan semula (*previous exposure*), proses belajar, kemampuan nyata dan konsep reinforcement.
- c. Tuntutan (*demand*): tekanan, tuntutan, keinginan atau ransangan-ransangan yang segera sifatnya yang mempengaruhi cara-cara tuntutan yang dapat diterima.
- d. Pengaruh interpersonal (*interpersonal influence*): ada tidaknya seseorang, faktor situasional dan latar belakang mempengaruhi pengalaman subyektif, respon dan perilaku coping.
- e. Keadaan stres (*'a state of stress'*): ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakan dengan kemampuan yang dirasakan untuk menemukan tuntutan tersebut.

Berdasarkan beberapa definisi stres yang dikemukakan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan stres merupakan respon individu terhadap ketidakseimbangan kemampuan dengan tuntutan yang dirasakan (*stressor*)

yang bersifat mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidup yang berasal dari dalam diri atau luar diri individu.

2. Jenis-Jenis Stres

Stres tidak hanya berdampak negatif bagi individu, namun juga dapat berdampak positif. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Quick & Quick (dalam Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin, 2013:559) stres dikategorikan menjadi dua, yaitu:

- a. *Eustress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif dan konstruktif (membangun).
- b. *Distress*, yaitu hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak membangun, tidak sehat, negatif dan destruktif (bersifat merusak).

Sedangkan menurut Priyoto (2014:9) stres terbagi atas tiga tingkat, yaitu:

- 1) Stres ringan, yaitu stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti terlalu banyak tidur, kemacetan lalu-lintas, kritikan dari atasan. Stressor ringan biasanya tidak disertai timbulnya gejala.
- 2) Stres sedang, berlangsung lebih lama atau beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan; atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-cirinya yaitu sakit perut, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

3) Stres berat, yaitu situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan finansial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis, sosial pada usia lanjut. Stres yang berkepanjangan dapat mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Ciri-cirinya yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, perasaan takut meningkat.

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa stres terbagi atas dua jenis yaitu *eustress* dan *distress*. Kemudian stres dapat dibagi atas beberapa tingkatan yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat. Pada tahap stres ringan, biasanya tidak menimbulkan gejala baik itu gejala fisik maupun psikis.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres

Stres tidak muncul dengan sendirinya pada diri individu. Namun, stres dipengaruhi dari beberapa faktor. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Bart Smet (1994:131) beberapa faktor yang mempengaruhi stres, yaitu:

- a. Variabel dalam kondisi individu: umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, faktor-faktor genetik, inteligensi, pendidikan, suku, kebudayaan, status ekonomi, kondisi fisik.
- b. Karakteristik kepribadian: *introvert-ekstrovert*, stabilitas, emosi secara umum, kepribadian 'ketabahan' (*hardiness*), locus of control, kekebalan, ketahanan.
- c. Variabel sosial-kognitif: dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan.

- d. Hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial
- e. Strategi coping.

Senada dengan itu, Sutarto Wijono (2010:130) menjabarkan beberapa faktor yang mempengaruhi stres, yaitu:

a. Perubahan struktur kehidupan

Struktur kehidupan seseorang dapat berubah-ubah dari masa kehidupan satu ke masa kehidupan lainnya, dan perubahan tersebut karena stres yang dialami. Beberapa pendapat menyatakan tahap kehidupan seseorang akan dipengaruhi oleh stres.

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan cara komunikasi yang positif karena berisi tentang perasaan suka, keyakinan, penghargaan, penerimaan diri dan kepercayaan diri terhadap kepentingan orang lain.

c. *Locus of control*

Ketika individu yang memiliki *locus of control* internal menghadapi stres yang potensial, mereka sebelumnya akan mempelajari terlebih dahulu peristiwa-peristiwa yang dianggap mengancam diri, kemudian ia akan bersikap rasional dalam menghadapi stres. Sebaliknya, individu yang memiliki *locus of control* eksternal menganggap bahwa segala sesuatu yang ada disekitarnya amat mempengaruhi dirinya.

d. Kepribadian

Kepribadian individu digolongkan menjadi dua tipe yaitu (1) *introvert* dan (2) *ekstrovert*. Individu yang memiliki kepribadian *introvert* akan cenderung mengalami stres bila dihadapkan pada persoalan-persoalan yang membuat dirinya terancam atau tertekan dalam kaitannya dengan hubungan antar manusia dibanding dengan individu yang mempunyai ciri-ciri kepribadian *ekstrovert*.

e. Harga diri

Harga diri menunjukkan bahwa bagaimana seseorang dalam menjawab tekanan-tekanan dari lingkungannya. Harga diri rendah akan mempunyai kepercayaan diri rendah pula dalam mengerjakan tugas sehingga ia cenderung mengalami stres yang tinggi.

f. Fleksibilitas/ kaku

Orang yang mudah menyesuaikan diri secara fleksibel terhadap tuntutan-tuntutan dalam situasi tertentu, maka ia dapat mengurangi tekanan-tekanan karena dirinya dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Sebaliknya, orang yang kaku dan mempunyai sikap tertutup, cenderung ingin kelihatan rapi, mudah mengalami tekanan-tekanan atau stres.

g. Kemampuan

Individu yang mempunyai kemampuan tinggi cenderung mempunyai pengendalian lebih terhadap kondisi, situasi atau peristiwa

yang menimbulkan stres daripada individu yang mempunyai kemampuan rendah dalam menghadapi stres.

Lebih lanjut, ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres menurut Jhon W. Santrock (2007:560-563) yaitu :

a. Faktor lingkungan

1) Beban yang terlalu berat

Beban yang terlalu berat sering disebut dengan *burnout*, perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan, yang disebabkan oleh stres yang terlalu berat.

2) Konflik

Konflik terjadi ketika individu harus mengambil keputusan dari dua atau lebih stimulus yang tidak cocok. Tiga tipe konflik utama yaitu mendekat/ mendekat, menghindar/ menghindar, dan mendekat/ menghindar. Selain itu, konflik dapat terjadi secara interpersonal (internal) atau intrapersonal. Internal konflik adalah proses yang meliputi persepsi terhadap dua tujuan yang bertentangan, dimana keduanya diinginkan untuk mencapai tujuan yang bersamaan, tetapi hal itu tidak mungkin tanpa mengorbankan diantara salah satunya. Ketidak mampuan seseorang mengatasi konflik dapat menyebabkan stres (Syamsu Yusuf, 2009:121).

3) Frustrasi

Frustrasi merupakan situasi lain yang juga dapat menyebabkan stres pada individu. Frustrasi adalah situasi apapun dimana individu

tidak dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Frustrasi meliputi bahaya sekarang atau dulu. Selain itu frustrasi juga juga dapat ditimbulkan karena gangguan sistem sirkulasi dari aktivitas biologis dari tubuh individu (Syamsu Yusuf, 2009:120)

4) Gangguan besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari

Gangguan besar dalam hidup dan gangguan sehari-hari dapat rincikan sebagai berikut menurut Syamsu Yusuf (2009:109-111) yaitu:

- a) Fisik-biologik, seperti: penyakit yang sulit untuk disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, merasa penampilan kurang menarik.
- b) Psikologik, seperti: berburuk sangka, frustrasi, hasud, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan diluar kemampuan.
- c) Sosial : (1) kehidupan keluarga, seperti: hubungan anggota keluarga yang tidak harmonis, perceraian, anak nakal, sikap dan perlakuan keras orang tua, anggota keluarga mengidap gangguan jiwa, dan tingkat ekonomi keluarga yang rendah. (2) faktor pekerjaan, seperti: kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK dan penghasilan dengan tuntutan kebutuhan sehari-hari. (3) iklim lingkungan, seperti: maraknya kriminalitas, tawuran antar kelompok, polusi udara, kemacetan lalu lintas, dan kehidupan politik dan ekonomi yang tidak stabil.

b. Faktor kepribadian

Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, dengan gaya tingkah laku yang menunjukkan ciri-ciri berkemauan keras, ambisius, tidak sabaran, dan kompetitif tinggi (T.Q Miller dkk dalam Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus & Beverly Greene, 2005:152).

c. Faktor kognitif

Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

d. Faktor-faktor sosial budaya

1) Stres akulturatif

Akulturatif merupakan perubahan kebudayaan yang sifatnya terus menerus antara dua kelompok kebudayaan yang berbeda. Stres akulturatif adalah konsekuensi negatif dari akulturatif. Semakin tinggi tingkat akulturatif semakin besar kemungkinan individu mengalami gangguan psikologis (Ortega dalam Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus & Beverly Greene, 2005:143).

2) Status sosial ekonomi

Belle menyatakan kemiskinan menyebabkan stres yang amat berat bagi individu.

Hal yang sama juga dijelaskan oleh Priyoto (2014:2) bahwa sumber stres dapat dibagi menjadi tiga yaitu:

a. Stresor fisik

Bentuk dari stresor fisik adalah suhu (panas dan dingin), suara bising, polusi udara, keracunan, obat-obatan.

b. Stresor sosial

1) Stresor sosial, ekonomi dan politik

2) Keluarga

3) Jabatan dan karir

4) Hubungan interpersonal dengan lingkungan

c. Stresor Psikologis

1) Frustrasi adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena hambatan

2) Ketidakpastian

Apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau pekerjaan atau merasa selalu bingung dan tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan *inferior*.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada beberapa hal yang mempengaruhi stres yang dialami individu secara umum dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor yang berasal dalam diri

individu seperti harga diri, kepribadian, dan kognitif. Selanjutnya faktor yang berasal dari luar diri individu yaitu dukungan sosial, konflik, dan status sosial ekonomi.

4. Reaksi-reaksi Stres

Menurut Helmi (dalam Triantoro Safarian & Nofrans Eka Putra, 2012:29) ada empat macam reaksi stres yaitu:

- a. Reaksi psikologis, biasanya lebih dikaitkan pada aspek emosi, seperti gelisah, mudah marah, takut, dan sedih.
- b. Reaksi fisiologis, biasanya muncul dalam bentuk keluhan fisik, seperti sakit kepala/pusing, kelelahan, susah tidur, kehilangan semangat.
- c. Reaksi proses berfikir (kognitif), biasanya tampak pada gejala susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau.
- d. Reaksi perilaku, terlihat pada perilaku-perilaku seperti menghindari bertemu teman.

Reaksi stres juga dimunculkan dalam bentuk gejala seperti yang dikemukakan oleh Syamsu Yusuf (2009:109) gejala-gejala individu yang mengalami stres, yaitu:

- a. Gejala Fisik, diantaranya: sakit kepala, sakit lambung, hipertensi (darah tinggi), insomnia (sulit tidur), mudah lelah, keluar keringat dingin, kurang selera makan, dan sering buang air kecil.
- b. Gejala Psikis, diantaranya: gelisah atau cemas, tidak dapat berkonsentrasi dalam belajar atau bekerja, sikap apatis (masa bodoh), sering melamun,

hilang selera humor, malas belajar atau bekerja, sikap pesimis, mudah marah atau bersikap agresif.

Senada dengan pemaparan sebelumnya, Agus M. Hadjana (1994:24-26) menyatakan individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala sebagai berikut:

a. Gejala emosional

Gelisah atau cemas, sedih, depresi, merasa harga dirinya menurun, mudah menangis, mood berubah-ubah cepat, mudah tersinggung, gampang menyerah, kehabisan sumber daya mental (burnout).

b. Gejala intelektual

Susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan untuk masa depan, mudah lupa, daya ingat menurun, sering melamun, produktivitas menurun, pikiran kacau.

c. Gejala fisik

Sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, urat tegang, sakit punggung, mencret, kehilangan selera makan, lelah atau kehilangan energi.

d. Gejala Interpersonal

Kehilangan kepercayaan pada orang lain, mudah memperlakukan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari kesalahan orang lain, mendiamkan orang lain.

5. Upaya dalam Mengatasi Stres

Stres dapat diatasi dengan beberapa strategi. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Jhon W. Santrock (2007:566) strategi dalam mengatasi stres yaitu:

a. *Coping* yang berfokus pada masalah

Penanganan stres atau coping yang digunakan individu yang menghadapi masalah dan berusaha menyelesaikannya. Lebih lanjut, ditambahkan oleh Bart Smet (1994:145) bahwa pada coping yang berfokus pada masalah, individu akan mengatasi masalah dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru.

b. *Coping* berfokus pada emosi

Strategi penanganan stres dengan *coping* yang berfokus pada emosi, individu memberikan respon terhadap situasi stres dengan cara emosional.

c. Strategi mendekat (*approach strategies*)

Meliputi usaha kognitif untuk memahami penyebab stres dan usaha untuk menghadapi penyebab stres tersebut dengan cara menghadapi penyebab stres tersebut atau konsekuensi yang ditimbulkan secara langsung.

d. Strategi menghindar (*avoidance strategies*)

Meliputi usaha kognitif untuk menyangkal atau meminimalisir penyebab stres dan usaha yang muncul dalam tingkah laku, untuk menarik dari atau menghindar dari penyebab stres.

Lebih lanjut, ditambahkan oleh Syamsu Yusuf (2009:135) *coping* yang konstruktif dapat dilakukan melalui beberapa metode, diantaranya sebagai berikut:

a. *Rational Emotive Therapy*

Terapi ini merupakan suatu terapi yang berfokus pada upaya untuk mengubah pola berfikir klien yang irrasional sehingga dapat mengurangi gangguan emosi atau perilaku yang maladaptif. Melalui *rational emotive therapy* dapat mengurangi reaksi-reaksi emosional terhadap stres dengan mengubah persepsi individu terhadap situasi atau peristiwa stres.

b. Meditasi

Latihan mental untuk memfokuskan kesadaran atau perhatian dengan cara nonarialis. Langkah-langkah meditasi yaitu pertama, duduk diposisi yang menyenangkan dengan mata tertutup, kedua, secara penuh konsentrasi berdo'a atau berdzikir.

c. Relaksasi dapat mengatasi kekalutan emosi dan mereduksi masalah fisiologis.

d. Mengamalkan ajaran agama sebagai wujud keimanan kepada Tuhan.

Senada dengan pendapat sebelumnya Zuyina Luk Lukaningsih dan Siti Bandiyah (2011:79) merincikan hal-hal yang dapat dilakukan dalam mengatasi stres yaitu menulis diary, olahraga, mendengarkan lagu kesayangan, tertawa, menciptakan ritual, makan sehat, penuhi kebutuhan jiwa, meluangkan waktu bersama sahabat, matahari pagi, meditasi, tidur siang, dan berhubungan intim.

B. Stres Menyelesaikan Skripsi

Skripsi adalah penelitian atau karya ilmiah yang harus dilakukan oleh seorang mahasiswa tingkat akhir sebagai syarat yang harus ditempuh untuk mendapat gelar sarjana (Iqbal, dalam Gema Agung dan Meita Santi Budianti, 2013:1). Kemudian, menurut Darmono dan Hasan (dalam Muhammad Wildan Yuliansya, dkk, 2013:104) skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis mahasiswa program sarjana untuk mengakhiri masa studinya berdasarkan hasil kajian atau kepustakaan atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara sekasama sesuai dengan bidang keilmuannya.

Selain itu, skripsi dibuat agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan ketrampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya. Jadi dapat disimpulkan skripsi menjadi salah satu syarat wajib yang harus dilakukan mahasiswa program strata satu untuk dapat memperoleh gelar sarjana sesuai dengan bidang keilmuannya, oleh sebab itu mengerjakan skripsi seringkali dirasakan sebagai sebuah tekanan yang berat bagi mahasiswa yang mengerjakannya. Tekanan, hambatan dan kesulitan serta permasalahan-permasalahan yang ditemui mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi akan membuat mahasiswa rentan mengalami stres.

Masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan

dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, dalam Ade Primadita, 2012:3). Masih dalam Ade Primadita (2012:3) Riewanto menyebutkan bahwa kegagalan dalam penyusunan skripsi juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi menekan, menuntut atau respon yang dialami mahasiswa dalam periode penyelesaian skripsi berupa reaksi fisiologis, psikologis, kognitif, dan perilaku negatif yang muncul akibat adanya tuntutan ataupun permasalahan-permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

C. Implikasi terhadap Bimbingan dan Konseling

Konselor dengan pemahaman dan keterampilan yang dimiliki dapat mengaplikasikan berbagai layanan bimbingan dan konseling untuk mencegah bahkan mengatasi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Adapun kemungkinan layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan dalam membantu mencegah dan mengatasi masalah stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi sebagai berikut:

1. Layanan Konseling Individual

Layanan konseling individual merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diselenggarakan oleh konselor terhadap seorang klien dalam rangka mengentaskan masalah pribadi klien, dalam suasana tatap muka dilaksanakan interaksi langsung dengan klien dan konselor, membahas berbagai hal tentang masalah yang dialami klien (Prayitno, 2012:105). Secara pribadi, layanan ini dapat diberikan untuk membantu mengatasi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Konselor dapat menggali secara lebih dalam lagi penyebab stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi sehingga masalah dapat segera dientaskan.

2. Layanan Informasi

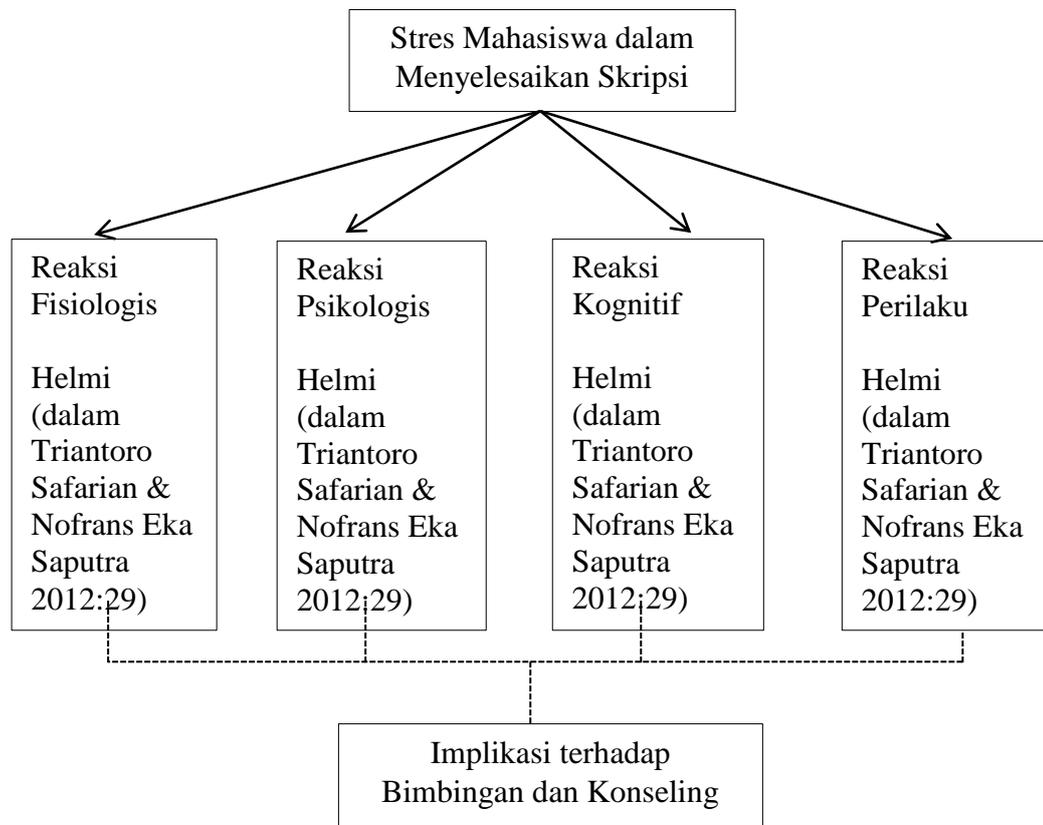
Layanan informasi berusaha memenuhi kekurangan mahasiswa akan informasi yang mereka butuhkan (Prayitno, 2012:50), bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi, mahasiswa membutuhkan informasi terkait manajemen waktu, manajemen stres dan proses yang harus dilalui dalam penyelesaian skripsi. Dalam layanan informasi mahasiswa diberikan informasi dan pemahaman baru yang nantinya dapat mengubah pandangan mahasiswa yang dapat menimbulkan stres menyelesaikan skripsi. Selain itu juga dapat diberikan informasi agar siswa mengenal stresor skripsi serta penyebab munculnya stres dalam menyelesaikan skripsi, sehingga mahasiswa dapat terhindar dari stresor tersebut.

3. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas topik-topik tertentu yang berguna bagi pengembangan pribadi anggota kelompok (Prayitno, 2012:149). Melalui layanan ini juga bisa dibantu menambah pengetahuan mahasiswa untuk mengetahui proses penyelesaian skripsi, penyebab stres dalam menyelesaikan skripsi dan pengentasan stres dalam menyelesaikan skripsi.

D. Kerangka Konseptual

Untuk menggambarkan alur pemikiran secara jelas, maka dapat dibuat suatu kerangka konsep seperti tampak pada gambar berikut:



Gambar 1 Kerangka Konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, dapat dijelaskan bahwa penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan dan mendeskripsikan kondisi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dilihat dari reaksi fisiologis, psikologis, kognitif, dan perilaku.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di FIP UNP mengenai kondisi stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan, kebanyakan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mengalami stres pada tingkat sedang. Namun, tidak sedikit yang mengalami stres pada tingkat tinggi dan sangat tinggi.
2. Kebanyakan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mengalami stres dengan reaksi fisiologis pada tingkat sedang. Namun, tidak sedikit yang mengalami stres pada tingkat tinggi dan sangat tinggi.
3. Kebanyakan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mengalami stres dengan reaksi psikologis pada tingkat sedang. Namun, tidak sedikit yang mengalami stres pada tingkat tinggi maupun rendah.
4. Kebanyakan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mengalami stres dengan reaksi kognitif pada tingkat sedang. Namun, tidak sedikit yang mengalami stres pada tingkat tinggi maupun rendah.
5. Kebanyakan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mengalami stres dengan reaksi perilaku pada tingkat sedang. Namun, tidak sedikit yang mengalami stres pada tingkat tinggi dan rendah.

B. Saran

Mengingat masih ada mahasiswa FIP UNP dalam menyelesaikan skripsi mengalami stres pada tingkat sangat tinggi, tinggi dan juga secara keseluruhan hampir sepertiga mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi mengalami stres pada tingkat sedang baik pada reaksi fisiologis, psikologis, kognitif maupun perilaku. Maka dapat dikemukakan beberapa saran kepada pihak-pihak berikut:

1. Kepada Unit Pelayanan Bimbingan Konseling (UPBK) di UNP disarankan untuk memberikan layanan konseling individual bagi mahasiswa yang mengalami stres dalam menyelesaikan skripsi, kemudian memberikan layanan informasi dan bimbingan kelompok bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi maupun mahasiswa yang akan menyelesaikan skripsi guna agar mahasiswa mampu manajemen stres dan memperoleh pengetahuan mengenai proses yang harus dilalui dalam menyelesaikan skripsi.
2. Untuk peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk meneliti mengenai faktor-faktor penyebab stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dan menambah variabel lain yang mempengaruhi stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi seperti *locus of control*, tipe kepribadian, *hardiness*, dan strategi coping.

KEPUSTAKAAN

- A.Muri Yusuf. 2005. *Metode Penelitian (Dasar-dasar Penyelidikan Ilmiah)*. Padang: Angkasa Raya.
- Abdur Rozaq. 2014. "Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi". *Skripsi tidak diterbitkan*. Surabaya: Universitas Negeri Sunan Ampel.
- Adhe Primadita. 2012. "Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa PSIK Undip Semarang". *Disertasi diterbitkan*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Agus M. Hadjana. 1994. *Stres Tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius.
- Anas Sudijono. 2007. *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Bart Smet. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Alih Bahasa oleh Kunta R. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Bintang Mayudia. 2011. "Pengaruh Self Regulated Learning dan Koping Kultural Terhadap Stress dalam Menghadapi Tugas Pekulihan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah". *Skripsi tidak diterbitkan*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Burhanudin Salam. 2004. *Cara Belajar yang Sukses di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dwi Widya Ningrum. 2013. "Hubungan Antara Optimisme dan Coping Stres Pada Mahasiswa UEU yang Sedang Menyusun Skripsi". *Jurnal Psikologi*, 9(1), 41-47.
- Faridah Ainur Rohmah. 2006. "Pengaruh Diskusi Kelompok untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi". *Indonesian Psychological Journal*, 3(1), 50-62.
- Gema Agung & Meita Santi Budiani. 2013. "Hubungan Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy dengan Tingkat Stres Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi". *Character*, 1(2).
- Hendrianur. 2015. "Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi". *eJournal Psikologi*. 3(2), 528-542.
- Indodetik. 2015. Seorang Mahasiswa Kedokteran Unsyiah Bunuh Diri Karena Skripsi Tak Kunjung Selesai. (Online). <http://indodetik.blogspot.co.id/2014/08/tak-selesai-skripsi-mahasiswa.html> (diakses pada 30 September 2015).

- Jeffrey S. Nevid, dkk. 2005. *Psikologi Abnormal*. Alih Bahasa oleh Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. Jakarta: Erlangga.
- Jhon W. Santrock. *Adolescence*. Alih Bahasa oleh Shinto B. Adelar & Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga.
- Kompas. 2014. Seorang Mahasiswa Stikes Stres Lalu Gantung Diri Karena Skripsi yang Tidak Kunjung Selesai. (Online) <http://regional.kompas.com/read/2014/04/14/1437260/Skripsi.Tak.Kunjung.g.Rampung.Isnaini.Gantung.Diri> (diakses pada 30 September 2015).
- LA Hartono. 2007. *Stres & Stroke*. Yogyakarta. Kanisius.
- Masnur Muslich. 2013. *Bagaimana Menulis Skripsi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Merdeka. 2014. Seorang Mahasiswa USU Stres Karena Skripsi Lalu Gantung Diri. (online). <http://www.merdeka.com/peristiwa/diduga-stres-gara-gara-skripsi-mahasiswa-usu-gantung-diri.html> (diakses pada 30 September 2015).
- Muhammad Wildan Yuliansyah, dkk. (2013). “Pengaruh Terapi Jurnal terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi UNS”. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 2(4), 103-115.
- Panji Anoraga. 2009. *Psikologi Kerja*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prayitno. 2012. *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang: PPK BK FIP UNP.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Radarsolo. 2015. Seorang Mahasiswa Universitas Veteranan Bangun Nusantara Tertekan Memikirkan Skripsi Lalu Bunuh Diri. (Online) <http://www.radarsolo.co.id/daerah/sukoharjo1/1884-tertekan-skripsi,-mahasiswa-bunuh-diri.html> (diakses pada 30 September 2015).
- Riduwan. 2006. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru, Karyawan Dan sPeneliti Muda*. Bandung: Alfabeta.
- Rindang Gunawati, dkk. 2006. “Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro”. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 93-115.
- Sigit Suryadi. 2008. “Perbedaan Insomnia pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi dan Belum Mengerjakan Skripsi”. *Skripsi* tidak diterbitkan. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Siti Hajar. 2011. "Hubungan Antara Dukungan Sosial yang Diperoleh dari Dosen Pembimbing Utama dengan Stres Akademik dalam Menulis Skripsi pada Mahasiswa Angkatan 2007 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang". *Skripsi* tidak diterbitkan. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sutanto Leo. 2013. *Kiat Jitu Menulis Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Jakarta: Erlangga.
- Sutarto Wijono. 2010. *Psikologi Industri & Organisasi*. Jakarta: Predana Media Group.
- Syofian Siregar. 2013. *Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Syamsu Yusuf. 2009. *Mental Hygiene*. Bandung: Maestro.
- Taufik & Ifdil. 2013. "Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang". *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143-150.
- Tim Penyusun. 2012. *Materi Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru*. Padang: UNP.
- Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra. 2012. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Tulus Winarsunu. 2012. *Statistik dalam Penelitian Psikologi Pendidikan*. Malang: UUM Press.
- Husaini Usman & Purnomo Setiadi Akbar. 2011. *Pengantar Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Undang-undang Pendidikan Tinggi Nomor 12 Tahun 2012.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 1961.
- Veithzal Rivai dan Arviyan Arifin. 2013. *Islamic Leadership: Membangun Superleadership Melalui Kecerdasan Spiritual*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Wikipedia. 2015. Pengertian Mahasiswa. (online)
<http://id.m.wikipedia.org/wiki/mahasiswa> (diakses pada 1 Desember 2015).
- Yekti Mumpuni & Ari Wulandari. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta: Andi Offest.

Yustie Ida Rahma Rahmawati. 2006. “Sumber, Reaksi, dan Strategi Menghadapi Stres Saat Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta”. *Disertasi diterbitkan*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Zuyina Luk Lukaningsih & Siti Bandiyah. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta Nuha Medika.