

**STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Mencapai
Derajat Sarjana (S-1) Psikologi**



Oleh :

**Giyarto
F.100 110 148**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

**STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi
Untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mencapai Derajat (S-1)
Sarjana Psikologi**

Diajukan Oleh :

**Giyarto
F.100 110 148**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2018**

**STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI**

Yang Diajukan Oleh :

Giyarto
F.100 110 148

Telah Disetujui untuk dipertahankan
di depan Dewan Penguji

Telah disetujui oleh:
Pembimbing



Dra. Zahrotul Uyun, M.si, Psi

Surakarta, 9 Oktober 2018

**STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
DALAM MENGERJAKAN SKRIPSI**

Yang Diajukan Oleh :

Giyarto

F.100 110 148

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal :

dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji utama

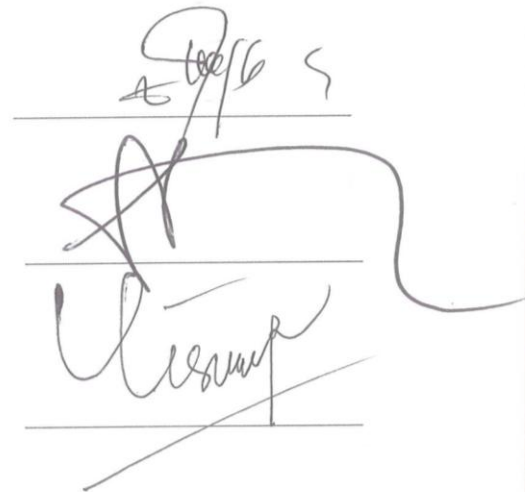
Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psi

Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog

Penguji pendamping I

Dr. Lisnawati Ruhaena, S.Psi., M.Si, Psikolog

Penguji pendamping II



Surakarta, 18 Oktober 2018

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan



Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog

NIK/NIDN : 0624067301

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Giyarto

NIM : F 100 110 148

Fakultas : Psikologi

Jurusan : Psikologi

Judul : STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA DALAM
MENERJAKAN SKRIPSI

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Saya juga menyatakan bahwa hasil karya ini adalah benar-benar karya saya pribadi, sama sekali tidak melakukan plagiat ataupun meminta jasa pembuatan skripsi dari pihak lain.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan. Apabila di lain waktu ditemukan hal-hal yang bertentangan dengan pernyataan saya, maka saya bersedia menerima konsekuensinya.

Yang menyatakan,



(Giyarto)

F. 100 110 148

MOTTO

“Tiada doa yang lebih indah selain doa agar skripsi ini cepat selesai”

(Penulis)

“Ku olah kata, kubaca makna, kuikat dalam alinea, kubingkai dalam bab sejumlah lima, jadilah mahakarya, gelar sarjana kuterima, orang tua, calon istri/suami dan calon mertua pun bahagia”

(Penulis)

“Wisuda setelah 14 semester adalah kesuksesan yang tertunda”

(Penulis)

**VISI, MISI DAN TUJUAN
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

VISI:

**Menjadi Pusat Pendidikan Psikologi Yang Mengedepankan Risalah Islam
dan Budaya Indonesia**

MISI:

**Mengembangkan Pendidikan Psikologi di Tingkat Sarjana dan Magister
Psikologi Profesi**

TUJUAN:

**Menjadi Fakultas Psikologi Yang Terkemuka di Indonesia Meningkatkan
Peran Psikologi Dalam Upaya Membangun Kualitas Kesehatan Mental
Masyarakat**

PERSEMBAHAN

Dengan penuh syukur dan kerendahan hati, penulis persembahkan

karya sederhana ini kepada:

Bapak dan Ibu tersayang atas doa dan harapan yang terbaik

Terima kasih sudah sangat sabar menunggu untuk datangnya hari ini.

KATA PENGANTAR



Assalammu'alaikum Wr. Wb

Allhamdulillah, puji syukur atas semua limpahan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT , sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penyusunan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan derajat sarjana Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak dapat terselesaikan tanpa adanya bantuan dari semua pihak, baik yang terlibat langsung maupun tidak langsung. Maka pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Ayah dan Ibu tercinta terimakasih sudah sangat sabar menunggu, membimbing dan selalu menunjukkan jalan yang benar kepada putramu ini, sudah sangat memberikan perhatian dan kasih sayang yang sangat besar sehingga putramu ini tumbuh dewasa seperti saat ini.
2. Bapak Susatyo Yuwono, S.Psi, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ibu Zahrotul Uyun, M.Si, Psi selaku pembimbing utama dan pembimbing akademik atas keikhlasan dan kesabaran dalam membimbing dan mengarahkan proses penelitian ini. Terimakasih telah dengan senang hati meluangkan waktu untuk mendengarkan keluhan kesah dari anak-anak

didiknya. Serta perhatian dan semangat yang ibu berikan selama proses sangat berpengaruh terhadap proses ini.

4. Seluruh staff pengajar Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah memberikan bekal ilmu akademik yang bermanfaat bagi penulis. Serta staff administrasi Fakultas Psikologi yang membantu kelancaran administrasi.
5. Kedua kakak ku tersayang Mas Ano dan Teh Nie terimakasih atas dukungan dan motivasinya selama ini, semoga lekas dapat momongan. Amin
6. Terimakasih buat nenek ku tersayang yang telah merawat saya dari kecil hingga dewasa dengan baik, semoga nenek sehat selalu. Amin
7. Terimakasih buat keluarga besar B.Renuk yang sudah memberikan dukungan dan motivasi kepada penulis
8. Squad krida muda bulu terimakasih atas dukungan dan hujatanya semoga krida muda bulu semakin maju.
9. Keluarga besar P.Joko boy kost sekeluarga yang selama ini menjadi keluarga kedua penulis di solo, terimakasih sudah merawat dan menampung saya selama 14 semester ini.
10. Teman-teman kost joky boy yang selama ini menjadi keluarga kedua penulis di solo, terimakasih semoga untuk kedepanya kalian semua menjadi orang yang sukses
11. Teman seperjuangan dari semester 1 sampai sekarang erwin kuncoro utomo, burhan, ariza, siget, hendrik, kalian luar biasa.

12. Tim bimbingan yang sangat luar biasa kompaknya, selalu bersama-sama ahmad fauzy, muhammad nurdin..
13. Sahabat-sahabat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta khususnya angkatan 2011, yang telah memberi dukungan dan semangat dalam proses penyusunan skripsi.

Surakarta, 18 Oktober 2018

Penulis

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
VISI, MISI DAN TUJUAN FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR MATRIK.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	6
C. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI	8
A. Tinjauan Pustaka	8
1. Definisi Stres	8
2. Jenis Stress	10
3. Gejala-Gejala Stres.....	11
4. Aspek-Aspek Stres	13
5. Faktor yang Menyebabkan Stres.....	15
6. Upaya Mengatasi Stres.....	18
B. Mahasiswa Penulis Skripsi.....	20
1. Kewajiban dan Konsekuensi Menyusun Skripsi.....	20

	2. Kendala yang Dialami Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi	21
	C. Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam Menyusun Skripsi	24
	D. Pertanyaan Penelitian	26
BAB III	METODE PENELITIAN	27
	A. Gejala Penelitian	27
	B. Definisi Operasional Gejala Penelitian	27
	C. Informan Penelitian	28
	D. Metode Pengumpulan Data	28
	E. Analisis Data	32
	F. Keabsahan Data	33
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
	A. Persiapan Penelitian	34
	1. Orientasi Lapangan	34
	2. Persiapan Administrasi	35
	3. Pengumpulan Data	35
	4. Jadwal Pengumpulan Data	36
	5. Data Informan	36
	B. Hasil Penelitian	38
	C. Pembahasan	53
	1. Gambaran stres pada mahasiswa penulis skripsi	53
	2. Gambaran aspek psikologis mahasiswa penulis skripsi....	55
	3. Gambaran aspek emosional mahasiswa penulis skripsi....	57
	4. Gambaran aspek kognitif mahasiswa penulis skripsi	59
	5. Gambaran aspek interpersonal mahasiswa penulis skripsi	60
	6. Faktor yang menyebabkan mahasiswa stres dalam mengerjakan skripsi.....	61
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	66
	A. Kesimpulan	66
	B. Saran	68

DAFTAR PUSTAKA
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Guide dan Panduan Wawancara.....	29
Tabel 2.	Data Demografi Informan	37

DAFTAR MATRIKS

Matrik 1.1	Pendapat anda mengenai skripsi yang dikerjakan.....	38
Matrik 1.2	Cara mencari jurnal dan buku literatur yang dibutuhkan.....	39
Matrik 1.3	Peran dosen dalam membimbing penyelesaian skripsi	40
Matrik 1.4	Bagaimana tanggapan anda ketika mendapat revisi.....	40
Matrik 2.1	Apa yang dirasakan ketika stres mengerjakan skripsi.....	41
Matrik 2.2	Waktu jam tidur saat mengerjakan skripsi	42
Matrik 2.3	Yang dirasakan tubuh ketika kurang tidur	42
Matrik 2.4	Gejala selain pusing yang dirasakan informan ketika terlalu lama mengerjakan skripsi.....	43
Matrik 2.5	Pola makan ketika sedang mengerjakan skripsi.....	44
Matrik 2.6	Waktu yang diluangkan untuk mengerjakan skripsi dalam sehari	44
Matrik 2.7	Apa yang dirasakan pada tubuh ketika terlalu lama mengerjakan skripsi	45
Matrik 3.1	Perasaan informan ketika kesulitan mengerjakan skripsi	46
Matrik 3.2	Perasaan gelisah saat mengerjakan skripsi.....	46
Matrik 3.3	Apakah kegelisahan berdampak pada diri anda dan lingkungan sosial.....	47
Matrik 3.4	Mungkinkah anda mulai mudah marah saat mengerjakan skripsi	48
Matrik 3.5	Apa yang dirasakan ketika skripsi tak kunjung usai dan menjadi beban dalam hidup anda.....	49
Matrik 4.1	Apakah anda mengalami kesulitan berfikir yang lainnya selain mengerjakan skripsi.....	50
Matrik 5.1	Bagaimana hubungan anda dengan teman-teman, keluarga dan lingkungan sosial saat mengerjakan skripsi	51
Matrik 6.1	Faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa stres dalam mengerjakan skripsi.....	52

**STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA DALAM
MENERJAKAN SKRIPSI**

GIYARTO

*Zahrotul Uyun

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Browgie61@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi, untuk mengetahui gejala stres apa yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi dan faktor apa yang mempengaruhi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan Metode Wawancara. Informan dalam penelitian ini terdiri dari empat orang mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berasal dari Solo yang berjumlah 3 orang dan 1 orang berasal dari Klaten. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa informan mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi, stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi termasuk stres yang negatif sebab stres tersebut memberikan dampak negatif yang buruk pada diri mahasiswa tersebut. Stres yang dialami pada mahasiswa dapat dilihat dari empat aspek, yaitu: gejala fisik, gejala emosional, gejala kognitif, dan gejala interpersonal. Sedangkan faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa terdapat dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan atau kecerdasan seseorang, sedangkan faktor eksternal meliputi, tuntutan kampus, keluarga, dan lingkungan sekitar.

Kata kunci : Stres, Mahasiswa Tingkat Akhir

**STRESS IN THE FINAL-YEAR STUDENTS OF FACULTY OF
PSYCHOLOGY MUHAMMADIYAH UNIVERSITY SURAKARTA
IN DOING THE SCRIPTURE**

GIYARTO

*Zahrotul Uyun

Faculty of Psychology, Muhammadiyah University of Surakarta

Browgie61@gmail.com

Abstract

This study aims to find out the stress stress in the final year students in working on the thesis, to find out the symptoms of stress experienced by students in working on their thesis and what factors influence students in doing thesis. This study uses a qualitative research method with a phenomenological approach. Methods of data collection in this study using the Interview Method. The informants in this study consisted of four final-year students who worked on the thesis from the Faculty of Psychology, Muhamadiyah University of Surakarta. Originally from Solo, there were 3 people and 1 person from Klaten. The results of this study indicate that the informant has difficulty in working on the thesis, the stress experienced by the final level students in working on the thesis includes negative stress because stress has a negative negative impact on the student. Stress experienced by students can be seen from four aspects, namely: physical symptoms, emotional symptoms, cognitive symptoms, and interpersonal symptoms. While the factors that cause stress in students there are two factors, namely internal and external. Internal factors include a person's ability or intelligence, while external factors include, campus demands, family, and the surrounding environment.

Keywords: Stress, Final Students