

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



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata 1  
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

**Oleh:**

**GIYARTO  
F.100 110 148**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

**2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

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

**PUBLIKASI ILMIAH**

**Oleh:**

**GIYARTO**  
**F.100 110 148**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen Pembimbing



**Dra. Zahrotul Uyun, M.Si, Psi**

HALAMAN PENGESAHAN

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

Oleh:

GIYARTO  
F.100 110 148

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Pada Hari Kamis, 18 Oktober 2018  
Dan telah dinyatakan telah memenuhi syarat

Dewan Penguji:

1. Dra. Zahrotul Uyun, M.si, Psikolog  
(Ketua Dewan Penguji)
2. Susatyo Yuwono, S.Psi., M.Si., Psikolog  
(Anggota 1 Dewan Penguji)
3. Dr. Lisnawati Ruhaena, S.Psi.,M.Si, Psikolog  
(Anggota 2 Dewan Penguji)

( 2/10/18 )  
( )  
( )



Dekan,

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

NIK/NIDN : 0624067301

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi 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 orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 09 oktober 2018

Penulis



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

**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

**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, Muhammadiyah 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

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh suatu pendidikan pada suatu program studi tertentu disuatu perguruan tinggi. Sebutan mahasiswa yaitu seseorang yang menempuh pendidikan di Universitas Muhammadiyah Surakarta khususnya program studi bimbingan dan konseling. Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri di dalam bidang keilmuan yang ditekuninya. Seorang mahasiswa dalam perguruan tinggi dituntut untuk segera mungkin menyelesaikan masa studinya. Pada umumnya di akhir masa studi, seorang mahasiswa di beri tugas akhir atau di sebut skripsi. Yulianto (2008), mengemukakan skripsi merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib di tulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademinya.

Skripsi juga menjadi salah satu bukti kemampuan akademik mahasiswa. Skripsi yang disusun mahasiswa di dalamnya membahas mengenai penelitian yang akan di lakukan sesuai dengan bidang studi skripsi selain sebagai persyaratan akhir pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa namun juga menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan suatu gelar sarjana. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual oleh setiap mahasiswa. Setiap mahasiswa memiliki jenis dan judul yang berbeda pada penulisan skripsi dilakukan secara individual dimaksudkan agar mahasiswa dapat mandiri dalam mendapatkan pemecahan masalah mengenai penelitian yang dilakukannya, juga bertujuan untuk mengetahui kemampuan masing-masing mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Tapi pada kenyataanya justru perjalanan mahasiswa tersendat pada saat penyusunan skripsi membutuhkan

waktu dan proses yang lama sehingga membuat mahasiswa merasa jenuh dan bosan begitu juga orang tua yang mengharapkan agar anaknya cepat lulus dan menjadi sarjana membuat mahasiswa semakin tertekan dan mengakibatkan stres, dosen pembimbing yang susah dihubungi, dalam hal ini juga dapat menghambat penyelesaian skripsi.

Beberapa kasus stres antara lain Seorang mahasiswa berinisial EKV  
Beberapa kasus stres antara lain Seorang mahasiswa berinisial EKV berusia 23 tahun, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta mengaku kesulitan dalam mengerjakan skripsi, sudah dua semester mengerjakan skripsi masih berada di bab tiga atau bisa dibilang masih mengerjakan proposal, kesulitannya dalam mengerjakan skripsi antara lain sulit menemukan buku literature yang sesuai dengan tema judul skripsinya, hambatan dalam melakukan konsultasi seperti bertemu dengan dosen pembimbing, banyaknya revisi yang dikerjakan sehingga membuat subjek merasakan pusing dan gelisah yang berakibat subjek jatuh sakit untuk beberapa hari dan menunda mengerjakan skripsinya, subjek terlihat murung dan mudah tersinggung ketika ditanya tentang bagaimana perkembangan skripsinya yang berakibat subjek kurang dapat berkontribusi pada lingkungan sekitar dan keluarga subjek. Kasus lain mahasiswi berinisial SA berusia 22 tahun mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta individu merasa stres setelah skripsinya yang sudah selesai di suruh untuk mengulang kembali, di karenakan ada kesalahan dalam data penelitiannya, individu ketika ditanya mengenai bagaimana permasalahan dalam mengerjakan skripsi individu tertekan dan mudah marah yang disebabkan emosional subjek tidak terkontrol dan berdampak pada diri subjek dan orang lain.

Harapan seorang mahasiswa adalah mampu menyelesaikan studinya di perguruan tinggi pada semester delapan atau selama empat tahun, namun sampai sekarang masih banyak yang belum bisa lulus selama empat tahun atau bahkan lebih. Hal ini menjadi tekanan yang besar bagi mahasiswa dan menimbulkan stress yang dapat dilihat dari gejala-gejalanya seperti sulit tidur,

gangguan daya ingat, gangguan berkonsentrasi, perubahan pola makan, mudah marah dan tersinggung, sering gugup atau gelisah, merasa kuwalahan dengan pekerjaan di sekolah, kampus atau kantor, merasa takut tidak bisa menyelesaikan tugas-tugas dengan baik.

Menurut Misra dan Castillo. (2004) stress merupakan beban mental pada seseorang saat mengerjakan pekerjaan di luar batas kemampuan seseorang yang menyebabkan rasa cemas dan tegang. Stres merupakan ancaman bagi kesehatan mental dan fisik yang menyebabkan gangguan psikologis pada seseorang, Mohsenzadeh dalam Jahanian, (2012). Sarafino (2008) mengartikan stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Terlalu stres juga berdampak buruk pada kesehatan mental maupun psikologis dan fisik seseorang, terlalu banyak tekanan stres dapat berpengaruh pada lingkungan sosial, keluarga, kemampuan belajar dan kinerja akademik (Veena,& Shastri, 2016).

Sun Li, Gao , Juan , Zang , & Wang, (2016) Tekanan fisik atau psikologis yang dialami oleh seorang individu yang membutuhkan kemampuan atau sumber daya yang lebih besar. Safari dan Saputra (2009) memberikan pernyataan tentang stres berikut ini; melalui pendekatan yang pertama, dilihat dari respon stres, pengertian stres dihubungkan dengan tekanan yang membuat seseorang tidak berdaya dan berdampak negatif, misalnya pusing, mudah marah, sedih, sulit berkonsentrasi, sulit tidur. Berikutnya yang kedua, stres dihubungkan dari sisi stressor (sumber stres), dalam hal ini stres digambarkan sebagai kekuatan yang menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri seseorang.

Ada 2 aspek yang mempengaruhi stres yaitu aspek fisik, emosional, aspek fisik dapat dipaparkan menjadi 3 bagian yaitu kognitif, emosional, dan interpersonal. Sarafino dan Smith (2012)

Jika membaca pengertian gejala stres yang telah dipaparkan oleh para ahli diatas, dapat ditarik kesimpulan gejala-gejala jika seseorang mengalami



stres yaitu:gejala fisik, dapat berupa keluhan sakit kepala, tidur tidak teratur, mudah lelah, sakit pinggang, hilang selera makan; gejala emosional bisa berupa kegelisahan, kesedihan, mudah marah, kurang bersemangat, suasana hati berubah-ubah, ketakutan; gejala kognitif bisa berupa ;sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, dan mudah melakukan kesalahan; gejala interpersonal bisa berupa; mengambil sikap membentengi diri, dan mudah mendiamkan orang lain.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka dari itu peneliti menginginkan informasi lebih dalam lagi tentang stres pada mahasiswa tingkat akhir, Peneliti memiliki rumusan masalah yang hendak menjadi dasar penelitian ini yaitu: Gejala apa yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir ketika stres dalam mengerjakan skripsi. penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam Mengerjakan Skripsi”

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan informasi bagaimana gambaran stres pada mahasiswa penulis skripsi, untuk mengetahui gejala-gejala stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam mengerjakan skripsi, dan untuk menemukan faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa penulis skripsi stres.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Pada penelitian ini fenomena yang akan dideskripsikan adalah waktu mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Gejala yang menjadi focus dalam penelitian kualitatif ini adalah stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi. Pemilihan informan dalam penelitian ini menggunakan tehnik purposive sampling. Informan utama dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tingkat akhir yang menyusun skripsi. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah Wawancara.

Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tingkat akhir yang mengerjakan skripsi.

Peneliti mengambil empat sample orang mahasiswa tingkat akhir yang bertempat tinggal di Solo dan Klaten.

Penelitian dilaksanakan pada bulan sepetember 2018 dengan informan penelitian berjumlah 4 orang mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tingkat akhir yang sudah mengerjakan skripsi, 3 orang bertempat tinggal di Solo dan satu orang bertempat tinggal Klaten. Penelitian dilakukan dengan cara melakukan wawancara langsung terhadap informan penelitian, sebelum wawancara dilakukan peneliti berkenalan terlebih dahulu dan menyampaikan maksud serta tujuan melakukan penelitian sekaligus menjalin *rapport* dengan informan penelitian untuk menciptakan keterbukaan, sehingga jawaban yang diberikan adalah jawaban yang jujur, apa adanya dan tanpa ada yang disembunyikan. Selama wawancara berlangsung, semua percakapan antara penulis dan informan direkam menggunakan MP3 untuk mendapatkan data wawancara yang sama persis diucapkan oleh informan, serta agar data yang didapat dari wawancara tidak hilang.

Tabel 1. Data Demografi Informan

No	Informan	Usia	Jenis kelamin	Status Pendidikan Saat Ini	Tahun Angkatan
1	YP	26	L	Mahasiswa	2011
2	EK	26	L	Mahasiswa	2011
3	M	24	L	Mahasiswa	2012
4	AI	25	L	Mahasiswa	2011

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1 Hasil

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran stres dan gejala stres apa yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi

Dari hasil penelitian dari keempat subjek didapatkan hasil bahwa pada saat mengerjakan skripsi subjek merasa kesulitan dibagian bab 1-3 dan dibagian pembahasan mencari teori yang dibutuhkan untuk melengkapi

landasan teorinya, dan juga sulitnya mencari jurnal dan buku literatur yang membutuhkan waktu yang lama, keempat subjek juga berpendapat bawasanya dalam mencari buku dan jurnal untuk landasan teori tidaklah mudah

*Saya mengalami kesulitan dalam mencari buku dan jurna, butuh waktu 3 minggu baru bisa menemukan untuk skripsi saya (EK/44-46)*

Ini sesuai dengan apa yang dikemukakan oleh (Rewanto 2003), kegagalan dalam penyusunan skripsi disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literature dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing.

Peran dosen dalam membimbing sekripsi ternyata mempengaruhi akan cepat dan lamanya dalam pengerjakan skripsi ada sebagian informan yang merasakan sulitnya dosen untuk ditemui karena dosen pembimbingnya sibuk keluar kota ada juga yang bentrok dengan jadwalnya karena salah satu informan ada yang sambil bekerja jadi jadwal bimbinganya bentrok dengan jadwal kerjanya, ini bisa dilihat dari hasil percakapan dari salah satu informan

*Dosen yang membimbing saya sangat sulit ditemui, kendalanya juga saya sudah bekerja, jadi pas dosen pembimbing saya ada, sayanya yang tidak ada, juga sebaliknya mas, tapi pas bisa ditemui ya enak sih mas ( YP/67-72)*

Adapun kendala yang dihadapi mahasiswa penulis skripsi, bukan hanya mencari buku dan jurnal, ataupun sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, kendalanya juga pas waktu ada revisi dari dosen pembimbing. Dibagian ini informan merasakan pusing karena setelah dikonsultasikan pada dosen ternyata masih ada revisi juga, ini bisa dilihat dari salah satu percakapan dengan informan

*Kadang merasa pusing mas karena setelah saya konsultasikan ternyata masih ada revisi, ya pusing mas kan kemarin sudah kayak mentok ngerjainya eh ternyata masih ada yang harus dicari lagi,*

*saya juga risau kita kan udah angkatan tua kayak diuber waktu jadi makin bikin stres (AI/58-68)*

Pekerjaan yang terlalu lama dan masih juga belum benar ini bisa membuat tekanan mahasiswa penulis skripsi seperti yang dipaparkan oleh Menurut Misra dan Castillo. (2004) stress merupakan beban mental pada seseorang saat mengerjakan pekerjaan di luar batas kemampuan seseorang yang menyebabkan rasa cemas dan tegang.

Dari hasil wawancara diatas dapat diambil kesimpulan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami berbagai masalah psikologis pada diri mereka adapun beberapa gejala yang nampak pada aspek psikologis adalah detak jantung yang tidak teratur, pusing, badan panas dingin atau demam, pola makan tidak teratur, dan jam tidur yang tidak teratur

Informan mengatakan dari segi fisik yang ia rasakan adalah jam tidur yang tidak teratur, semenjak mengerjakan skripsi informan mengatakan bahwasanya jam tidurnya tidak teratur biasanya jam tidur informan bisa 8 jam dalam sehari semenjak mengerjakan skripsi jam tidur informan rata-rata sekitar 4-5 jam dalam sehari bahkan ada yang sampai tidak tidur, lembur dalam mengerjakan skripsi, ini bisa dilihat dari salah satu wawancara dengan informan.

*Pas ngerjain skripsi tidur saya berkurang mas, saya bisa ngerjain sampai pagi, intinya pas waktu ngerjain kurang tidur saya mas ( AI/105-110)*

Adapun gejala-gejala yang dirasakan informan ketika kurang tidur antaranya adalah badan lemas, kepala pusing, dan juga badan pegal-pegal.

*Pusing mas, pernah saya semalaman gak tidur ngerjain skripsi terus paginya konsultasi, bener-bener pusing mas dikepala, pas kita berjalan saja kayak orang melamun, tenggorokan saya juga serak mas karena kurang tidur (AI/113-118)*

Dari pernyataan informan diatas dapat dilihat bahwa kurang tidur pada informan dapat menyebabkan gejala negatif pada tubuh informan,

ini sesuai dengan pernyataan dari Safari dan Saputra (2009) menyatakan bahwa stres dapat menimbulkan dampak negative, telah dipaparkan sebelumnya bahwa jenis stres yang merugikan adalah jenis stres negatif karena akan membawa dampak negatif. Dampak stres negatif bisa menimbulkan gejala fisik maupun psikologis dan akan menimbulkan gejala - gejala tertentu. Dapat disimpulkan bahwa distress atau stres negatif adalah jenis stres yang membawa seseorang dalam kondisi atau keadaan yang sangat merugikan karena mereka akan mengalami perasaan-perasaan negatif seperti cemas, pusing, ketakutan, dan kekhawatiran. Stres negatif akan membawa persepsi bahwa pengertian stres secara umum mengandung unsur yang negatif dan membahayakan karena menimbulkan perasaan-perasaan yang tidak baik bagi seseorang/individu.

Gejala yang lain yang dialami informan yaitu pola makan yang tidak teratur pada waktu mengerjakan skripsi sebagian informan dalam sehari makan hanya 2 kali dalam sehari bahkan ada yang hanya 1 kali dalam sehari

*Ya tentunya kurang makan, malah lupa makan mas, sibuk fokus skripsi, saya makan pernah 1 kali mas dalam sehari (EK/103-108)*

Dari segi emosional yang dirasakan informan yaitu mulai gelisah, mulai mudah marah tertekan, dan kurang percaya diri, kegelisahan yang nampak pada informan dapat berpengaruh kepada diri informan dan pada lingkungan sekitar, informan merasa tertekan dan kurang percaya diri ketika sedang mengerjakan skripsi ini yang membuat informan mudah gelisah ketika sedang mengerjakan skripsi ini bisa dilihat dari percakapan dengan informan

*Gelisah mas, sama tadi pas waktu ngerjain masih kurang terus masih direvisi, dan sama tadi kurang percaya diri (AI/179-181)*

Kegelisahan informan juga berdampak pada diri sendiri, orang tua dan juga pada lingkungan sekitar. Ini membuat empati pada lingkungan

sekitar, teman maupun orang tua untuk memberikan semangat dan motivasi

*Yang jelas berdampak, saat mengerjakan skripsi tidak fokus nanti yang dikerjakan kurang maksimal, kalau gelisah juga cepat lelah mas, kalau sama teman-teman Cuma nanya kenapa lesu, kalau orang tua sudah tau kalau ngerjain skripsi jadi Cuma ngasih semangat (EK/130-139)*

Sarafino dan Smith (2012) Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan gelisah

Disamping gelisah informan juga mudah marah, adapun faktor yang mempengaruhi informan mudah marah yaitu faktor dari diri sendiri, lingkungan sekitar, teman-teman dan orang tua.

Informan merasa ingin marah sendiri ketika mengerjakan skripsi tak kunjung usai dan apabila bercanda dengan teman informan menganggap serius dan tidak bisa santai, ditambah lagi dari omongan para lingkungan sekitar yang mengejek bahwa sudah kuliah lama kenapa gak lulus-lulus, juga tuntutan dari orang tua agar cepat menyelesaikan kuliahnya. Salah satu informan memberikan pernyataan sebagai berikut

*tergantung kondisi kalau mood sedang tidak baik ya sedikit sensitif, cepat pengen marah juga mas mengerjakan skripsi gak benar-benar, ngerjain skripsi ditanya terus sama orang tua terus terang saya kepresing sama orang tua (EK/150-157)*

Dari tanggapan informan diatas informan mulai mudah marah ketika mengerjakan skripsi tak kunjung benar dan masih ditanya pada orang tua yang membuat informan merasa sensitif. Ada lagi tanggapan dari salah satu informan yang lainnya.

*Iya mas, apalagi pas masih banyak revisi, itu dampaknya bisa samping-sampingku kena marah, pas diajak bercanda sama teman saya nganggapnya serius jadi kayak sepaneng gitu lo mas, gak bisa diajak santai (AI/197-205)*

Dari tanggapan yang diberikan informan diatas ini sesuai dengan tanggapan ahli, menurut Gibson Aspek emosional yaitu perasaan yang hanya dapat dirasakan oleh individu yang mengalaminya gejalanya : perasaan gelisah, kecewa dan frustrasi.

Gambaran Aspek kognitif mahasiswa penulis skripsi. Pada gejala ini didapatkan hasil berikut subjek merasa bingung dan linglung seperti sedang melamun ketika sedang beraktifitas informan tidak fokus karena hanya kepikiran dengan pengerjakan skripsi, hal ini bisa dilihat dari percakapan dengan informan

*Pas saya habis konsultasi dengan dosen pembimbing pas waktu jalan itu saya gak fokus kayak melamun, karena masih kepikiran dengan pengerjakan skripsi saya mas (AI/115-117)*

Dari hasil percakapan yang diberikan informan bahwa gejala yang ditimbulkan karena kepikiran dengan suatu pekerjaan yang membuat informan merasa khawatir dan tertekan yang berakibat pada kondisi kognitifnya seperti tidak fokus dan berfikir pada satu pekerjaan yang membuat pikiran informan meloncat-loncat dan menimbulkan kecemasan. ini bisa dikaitkan dengan pendapat Davis, Nelson & Agus (dalam Amin & Al-fandi, 2007) menyebutkan bahwa gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

Dari dampak yang terjadi pada pada aspek interpersonal, didapatkan hasil bawa informan tidak bisa berkontribusi dengan baik pada lingkungan sekitar, teman dan orang tua, subjek jenderung tidak fokus saat berkumpul dengan lingkungan sosial dan berkumpul dengan orang tua, informan tidak bisa menyampingkan urusan pribadinya seperti mengerjakan skripsi saat berkumpul dengan teman dan keluarga. Dari percakapan informan didapatkan percakapan seperti berikut

*Saya merasa kurang berkontribusi dengan teman-teman dan keluarga saya mas, apabila diajak ngobrol sama orang tua tidak fokus, dan kalau diajak main sama teman saya bilanya nanti dulu, intinya kurang berkontribusi mas (AI/225-232)*

Dari tanggapan dapat dilihat bahwa subjek tidak bisa tidak bisa fokus dengan teman-teman dan keluarganya, sebenarnya hal ini seperti ini menyedihkan buat informan karena apa yang dilakukan informan saat berkumpul dengan teman dan keluarga tidak bisa merasa nyaman dan tenang karena masih kepikiran dengan pekerjaan yang lainya.

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat

Faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa penulis skripsi. Dari faktor diatas dapat dilihat bahwa informan merasa tertekan dengan lingkungan luar yang membicarakan informan ketika skripsinya tak kunjung usai, ini bisa dilihat dari percakapan informan dengan peneliti

*Beban malah dari lingkungan mas, tekanan dari lingkungan banyak yang ngatain kenapa angkatan 2011 belum lulus juga, padahal dia tidak tau apa yang saya lakukan selama ini dan apa yang menghambat kuliah saya.( YP/249-255)*

### **3.2 Pembahasan**

Stres yang dihadapi mahasiswa termasuk stres yang negatif sebab stres tersebut memberikan dampak negatif yang buruk pada diri mahasiswa nampak dalam beberapa aspek pada dirinya.

Gambaran stres pada mahasiswa penulis skripsi adalah sulitnya mahasiswa dalam mencari buku literature, susahya bertemu dengan dosen pembimbing yang menghambat penyelesaian skripsi juga kurangnya pengetahuan mengenai suatu penelitian dan juga kesulitan dalam menganalisis data.

Aspek fisik subjek mengeluhkan tidur tidak teratur yang diakibatkan dari terlalu lama dalam mengerjakan skripsi yang mengakibatkan pusing pada kepala yang berangsur lama yang berakibat informan jatuh sakit untuk beberapa lama, dan kelelahan pada tubuh



subjek yang ditimbulkan dari kurangnya tidur dan lamanya mengerjakan skripsi.

Aspek emosi yang nampak pada diri subjek ialah gelisah, tertekan, ketakutan, dan mudah marah. Gelisah yang dirasakan informan berlangsung lama dan menimbulkan dampak buruk, informan seperti orang yang linglung dan lebih suka menyendiri dan tidak bisa fokus pada kegiatan informan sehari-hari, dimana informan sedang melakukan kegiatan yang lainnya tetapi tidak bisa fokus karena masih kepikiran dengan skripsinya sehingga membuat informan tertekan dan ketakutan, dimana ketakutan tersebut diakibatkan dari manajemen waktu karena disemester akhir dan juga angkatan tua informan dituntut untuk segera menyelesaikan skripsinya, ini yang membuat emosi informan menjadi tidak stabil yang menimbulkan kemarahan tanpa sebab, Sebagai contoh Informan AI ketika diajak bercanda dengan teman-temannya ia beranggapan candaan tersebut dianggap serius dan memarahi teman-temannya dengan nada yang keras sehingga membuat suasana menjadi tidak nyaman.

Aspek kognitif subjek mengeluhkan kurangnya fokus, pikiran meloncat-loncat dan sering melamun sendiri, ini bisa berdampak buruk pada tubuh. Ketika sedang mengerjakan skripsi yang tak kunjung usai mahasiswa seperti kehilangan rasa percaya diri, dan lebih sering melamun, pikiran meloncat-loncat, dan tidak dapat merespon apa yang sedang terjadi di lingkungannya dan hanya kepikiran dengan satu pekerjaan yaitu skripsinya. melamun juga bisa disebabkan oleh beberapa kondisi seperti tekanan darah rendah, kadar gula darah yang rendah, dan juga kelelahan.

Aspek intrpersonal subjek mengeluhkan tidak bisa berkontribusi dengan lingkungan dan teman, tidak bisa fokus dalam menanggapi percakapan, dan lebih suka menyendiri. Ini bisa menimbulkan berbagai dampak stres terhadap diri informan karena informan memendam sendiri permasalahannya dan tidak bisa menceritakan permasalahannya kepada teman-teman dan keluarganya, dampak yang terjadi misalnya adalah sering melamun dan tidak fokus yang dapat berakibat pada kondisi tubuh

informan misalnya tekanan darah tinggi, kadar gula meningkat, dan sulit tidur karena masih terbayang-bayang dengan skripsi yang ia kerjakan.

Hal-hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dickson (2006) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa stres meningkatkan resiko dari mahasiswa untuk mengalami bebrbagai gangguan mental dan penyakit fisik yang meliputi kecemasan, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, urat tegang, sakit jantung, hilangnya energi, dan gangguan tekanan darah.

Terdapat dua Faktor yang mampu menyebabkan stres yaitu faktor internal dan eksternal Menurut Atkinson (dalam Rettob, 2008) faktor-faktor penyebab stres dapat dibedakan menjadi faktor internal yang terdiri atas keadaan fisik, perilaku, kognisi atau standar yang terlalu tinggi, dan emosional. Sedangkan faktor eksternal yang terdiri atas lingkungan fisik seperti kebisingan, polusi dan penerangan, lingkungan pekerjaan seperti pekerjaan yang diulang-ulang, dan Lingkungan sosial budaya seperti kompetisi. Faktor internal dari subjek adalah kesulitan dalam mengerjakan skripsi yang memicu bebrbagai dampak seperti, fisik, emosional, dan kognisi, serta lamanya mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yang menimbulkan rasa cemas, tertekan dan kwatir. Sedangkan faktor eksternal adalah tertekanya mahasiswa dari lingkungan luar dan keluarga yang menuntut agar cepat menyelesaikan skripsi.

Faktor-faktor diatas sejalan dengan yang disampaikan oleh Yusuf (2006) menyebutkan bahwa faktor-faktor penyebab stres dapat dibagi menjadi dua, yaitu berupa pengaruh internal seperti kondisi tubuh/fisik dan konflik pribadi, kemudian pengaruh eksternal seperti keluarga, orangtua yang otoriter, masalah ekonomi dan lingkungan masyarakat. Ahli lain Alvin (2007) juga mengatakan bahwa stressor dapat dibedakan menjadi stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari diri sendiri berupa pikiran-pikiran negatif, keyakinan dalam diri, dan kepribadian yang dimiliki. Kepribadian adalah sifat tingkah laku yang khas seseorang yang membedakanya dengan orang lain integrasi

karateristik dari struktur-struktur, pola tingkah laku, minat, pendirian, kemampuan atau kecerdasan, dan potensi yang dimiliki seseorang. Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi yaitu lingkungan tempat tinggal, lingkungan belajar, dan berbagai peristiwa sehari-hari.

#### **4. PENUTUP**

##### **4.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa: Gambaran stres pada mahasiswa adalah sulitnya mahasiswa mengerjakan skripsi dan kurang mampunya mahasiswa mengatasi kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Gejala stres negatif yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi terdiri dari gejala fisik berupa timbulnya dalam wujud tidur tidak teratur, makan tidak teratur, sakit kepala, mata bengkak, pegal-pegal, dan mudah lelah, gejala emosional yaitu kegelisahan yang berangsur lama, tertekan, dan mudah marah, gejala kognitif terdiri dari hilangnya konsentrasi, suka melamun, pikiran meloncat-loncat dan tidak bisa fokus, gejala interpersonal timbulnya dalam wujud kurang berkontribusi pada lingkungan sekitar, teman-teman dan keluarga.

Faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi ialah faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keadaan fisik, perilaku dan kognisi. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan fisik, lingkungan belajar, dan kegiatan sehari-hari.

##### **4.2 Saran**

###### **4.2.1 Bagi mahasiswa penulis skripsi**

- a. Bagi mahasiswa yang mengalami tekanan saat mengerjakan skripsi hingga larut malam dan lupa waktu yang berdampak pada kondisi fisik seperti sakit kepala, kurang tidur serta telat makan dan minum cobalah untuk mengatur ulang jadwal pengerjaan skripsi anda agar tidak mempengaruhi kondisi kesehatan anda. Istirahat yang cukup serta makan dan minum teratur dapat menunjang dalam penyelesaian skripsi anda.

- b. Bagi mahasiswa yang merasa gelisah, dan mudah marah ketika sedang mengerjakan skripsi yang tak kunjung usai cobalah untuk berfikir positif dan lakukan kegiatan yang anda sukai seperti olahraga, bernyanyi, nonton film, dll. Ini akan membantu diri anda untuk melupakan kegelisahan dan kemarahan anda.
- c. Bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi buatlah skala prioritas dan jadikan pengerjaan skripsi sebagai prioritas anda, buatlah pola dead line mengerjakan skripsi sehingga anda termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi. Menunda pengerjaan hanya akan menimbulkan kemalasan pada diri anda.

#### 4.2.2 Bagi keluarga

Berikan motivasi untuk anak anda agar mereka semangat dalam mengerjakan skripsi, jangan beri tekanan pada anak anda saat mengerjakan skripsi seperti menuntut terlalu berat agar skripsi segera selesai karena akan membuat anak anda tertekan dan takut.

#### 4.2.3 Bagi dosen pengampu

Sabarlah dalam membimbing mahasiswa dalam mengerjakan skripsi agar mahasiswa tidak merasa tertekan dan takut akan berkonsultasi dengan anda, dan luangkan waktu anda untuk bimbingan bagi mahasiswa penulis skripsi

## DAFTAR PUSTAKA

- Amin, S.M. & Al-Fandi, H. (2007). *Kenapa Harus Stres Terapi Stres Ala Islam*. Jakarta : Amzah
- Alvin, N. (2007), *Handling Study Stress : Panduan Agar Anda Bisa Belajar Bersama Anak-anak anda*. Jakarta : Elex Media Komputindo
- Dickson, W. L. (2006). *Increasing Coping Resource: An Experimental Intervention Approach*.
- Gibson, Ivancevich, Donnely. (1996). *Organisasi, Perilaku, Struktur, Proses*. Bina Rupa Aksara. Jakarta.

- Misra, & Castillo. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *academic stressors; American students; international students; reactions to Stressors*. Vol. 11, No. 2, 132–148
- Mohsenzade, A. (2007). Stress Managment. *Journal Of Managment Advice (Industrial Development And Renovation Organization Of Iran)*, 31-44.
- Sedang Menempuh Skripsi Di Universitas Soegija Pranata. Skripsi. Semarang
- Riewanto, A. 2003. *Skripsi Barometer Intelektual Mahasiswa*. Jakarta: Suara Merdeka.
- Safaria, Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sarfino & Smith. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* Jhon Wiley & Sons Inc.
- Sun Li, Gao , Juan , Zang , & Wang . (2016). The Impact Of Professional Identity On Role Stress In Nursing Student: A Cross-Sectional Study. *International Journal Of Nursing Studies* 63 (2016). Hal 1–8.
- Veena, & Shastri. (2016). Stress and Academic Performance. *Sources of stress, Academic performance, Pure and applied science*. Vol.3. no.4. ISSN: 2349-3429 (p)
- Yulianto, Aries. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, (4th ed)*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama
- Yusuf, S. (2004) *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental Dalam Kajian Psikologi Dan Agama*. Bandung; Pustaka Bani Qurasy