



Fenomena stres saat mengerjakan skripsi dapat ditemukan di kalangan mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya, khususnya Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK). Di UIN Sunan Ampel, dalam satu semester, khususnya semester genap, mahasiswa yang mengerjakan skripsi dan wisuda bisa sampai sekitar 1500-2000 mahasiswa. Jika pada semester ganjil, jumlahnya bisa lebih sedikit, yaitu hanya sekitar 700-1000 mahasiswa saja. Total tersebut berdasarkan kalkulasi dari semua fakultas yang terdapat di UIN Sunan Ampel Surabaya. Hal tersebut didapat dari penuturan Subbag bagian kemahasiswaan Fakultas Psikologi dan Kesehatan, pada senin, 9 Mei 2016 lalu.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada salah satu mahasiswa Psikologi, LL, menyebutkan kebingungan yang dialami ketika harus mencari judul baru yang dikarenakan judul yang diajukan sebelumnya ditolak. Mahasiswa tersebut mengaku kesulitan mencari judul yang sekiranya mudah mendapatkan persetujuan. Di samping itu, LL juga pernah mengalami kehilangan berkas-berkas referensi dan proposal yang berkaitan dengan judul miliknya. Hal tersebut diakui sebagai hal yang memicu timbulnya stres (Wawancara 23 April 2016).

Salah satu mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang bernama MF merasa kesulitan dalam mencari referensi yang berkaitan dengan judul. Referensi yang dimaksud seperti buku, penelitian terdahulu yang terkait baik dari dalam negeri maupun dari luar negeri. Penelitian luar negeri diakui memiliki kendala tambahan dari segi bahasa. Disebutkan bahwa masalah referensi merupakan

masalah yang cukup membuat mahasiswa tersebut stres (Wawancara 23 April 2016).

Ketika refresh metodologi sebelum pengajuan judul, salah satu alumni, NS membagikan informasi bahwa penelitian psikologi benar-benar menuntut pertanggung jawaban khususnya dari segi teori jika penelitian tersebut menggunakan metode kuantitatif. Hal tersebut sedikit banyak memberikan stres bagi mahasiswanya.

Tentunya, hasil baik dari yang terdahulu akan membawa standar yang tinggi pula dan bagi mahasiswa khususnya psikologi, hal tersebut sedikit banyak memberatkan dan menjadi pemicu stres yang mereka alami.

Mendukung wawancara yang telah dilakukan, berdasarkan observasi yang dilakukan sepanjang pertengahan february hingga akhir april 2016 menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengeluhkan stres yang dialami. Mahasiswa tersebut mengalami penurunan mood ketika membahas tentang tugas akhir mereka. Ketika mendapatkan pertanyaan tentang sejauh mana skripsi yang telah dikerjakan, beberapa dari mahasiswa tersebut meminta rekannya agar tidak menyinggung hal-hal yang berkaitan dengan skripsi.

Menurut Misra (2000), mahasiswa cenderung mengalami stres berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan, dan *self-imposed*. Faktor penyebab stres akademik, diantaranya persiapan belajar untuk ujian, tingkat persaingan, dan pencapaian standar nilai yang memuaskan. Gadzella, masten, dan Stack (1998) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang dapat mengelola emosinya

dengan baik mampu mengendalikan kecemasan, dan tidak mudah mengalami frustrasi. Hal lain yang juga dapat diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan belajar yang baik tidak mengalami stres etika mereka belajar.

Cara yang ditempuh oleh mahasiswa yang mengalami stres tersebut pun berbeda-beda. Beberapa dari mereka memilih untuk *hang out* dan *refreshing* untuk menghilangkan kepenatannya. Ada juga yang mencoba menyemangati diri sendiri dengan mendengarkan musik atau menonton video yang berhubungan dengan semangat mengerjakan skripsi. Bagaimana seorang mahasiswa dan mahasiswa lain mengatasi stres sangat berkaitan dengan coping stresnya.

Menurut Selye dalam Asiyah (2014), stres adalah respon non spesifik dari badan terhadap setiap tuntutan yang dibuat atasnya. Reaksi pertama terhadap setiap jenis stres adalah kecemasan. Selanjutnya, kecemasan itu akan diikuti oleh tahap perlawanan dan pengerahan kimiawi dari sistem pertahanan tubuh. Bila ancaman terjadi secara berkepanjangan, maka tubuh akan kehabisan energi untuk melawan ancaman itu dan sistem pertahanan tubuh akan berkurang.

Baum (1990) mendeskripsikan stres sebagai pengalaman emosional negatif disertai perubahan reaksi biokimiawi, fisiologis, kognitif, dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stres (Taylor, 2006).

Marks (2002) menjelaskan bahwa stres merupakan kondisi dimana individu berada dalam situasi yang penuh tekanan sedangkan individu tersebut merasa tidak sanggup mengatasi tekanan-tekanan yang dialami.

Serafino (1994) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang dihasilkan ketika transaksi antara individu dengan lingkungan yang menyebabkan individu tersebut merasakan adanya ketidaksesuaian baik nyata maupun tidak antara tuntutan situasi dan sumber-sumber dari system biologis, psikologis dan sosial yang terdapat dalam dirinya. Selanjutnya, Schafer (2000) mengartikan stres sebagai gangguan dari pikiran dan tubuh dalam merespon tuntutan-tuntutan (Dewi, 2009)

Stres dan emosi memiliki keterikatan, dimana keduanya saling mempengaruhi. Emosi sendiri merupakan hal yang sangat penting dan kompleks dalam diri individu (Asiyah, 2014).

Stres memiliki banyak jenis, salah satunya adalah stres akademik. Stres akademik biasanya terjadi di lingkungan akademisi. Stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa.

Jika dilihat dari fenomena yang terjadi di lapangan, hal tersebut sesuai dengan pengertian dari stres akademik itu sendiri. Tekanan yang tersebut daalam pengertian stres akademik bisa berasal dari tekanan internal maupun eksternal.

Ketika hal tersebut terjadi, maka *overload* tersebut akan mengakibatkan terjadinya distress dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang mudah meledak-ledak. Stres yang berkepanjangan yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk beradaptasi terhadap stres (Potter, 2005).

Peningkatan jumlah stres akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti merokok, mengonsumsi alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Widianti, 2007)

Menurut MacGeorge (2005) dalam Rakhmawati (2014), penyebab stres akademik merupakan hal yang normal terjadi karena merupakan bagian perkembangan diri seperti menyesuaikan diri dengan tatanan sosial baru, mendapatkan peran dan tanggung jawab baru sebagai mahasiswa, mempunyai beban belajar dan konsep-konsep pendidikan yang berbeda dengan masa sekolah sebelumnya. Selain itu, kegiatan atau beban akademik, masalah keuangan, kurangnya kemampuan mengelola waktu, harapan terhadap pencapaian akademik, perubahan gaya hidup, dan perkembangan konsep diri juga menjadi penyumbang bagi penyebab terjadinya stres akademik (Misra, 2000).

Dari beberapa pemaparan di atas, yang berkaitan dengan fenomena stres akademik di kalangan mahasiswa yang mengerjakan skripsi, khususnya jurusan









mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam mengelola stres akademik yang dialaminya.

Selain itu, Dika Christyanti, Dkk (2010) dengan penelitiannya yang berjudul “hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas hang tua surabaya” menyebutkan bahwa apabila mahasiswa memiliki penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik yang baik, maka kecenderungan stresnya rendah .

Dalam penelitian “*Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance*” yang dilakukan oleh Mussarat Jabeen Khan dan Seema Altaf serta Hafsa Kausar (2013) disebutkan bagaimana subjek penelitian secara umum merasakan perasaan efek negative ketika mengalami stres akademik. Efek negative yang biasa terlihat adalah adanya penundaan atau prokrastinasi, kebiasaan untuk belajar secara efisien, dan manajemen waktu.

Indriana Rakhmawati, dkk (2014) dalam jurnal “Sumber stres akademi dan pengaruhnya terhadap tingkat stres mahasiswa keperawatan DKI Jakarta” menyebutkan bahwa sumber stres akademi yang dialami diantaranya adalah beban akademik berupa kegiatan pembelajaran seperti menyelesaikan tugas yang banyak dan membutuhkan waktu lama, perkuliahan di kelas, ujian, kompetensi prestasi dengan teman sekelas, kegagalan dalam proses belajar, dan lainnya. Konflik kepentingan juga menjadi sumber stres karena saat pendidikan berbagai hal dapat dialami oleh mahasiswa secara bersamaan dalam satu waktu dan membutuhkan penyelesaian secara prioritas seperti keinginan orang tua yang tidak sejalan oleh

keinginan pribadi, harus memilih antara mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang disukai dengan tuntutan akademik, dan konflik lainnya.

Dalam penelitian “pengaruh diskusi kelompok untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi” yang ditulis oleh Faridah Ainur Rohmah pada tahun 2006 disebutkan bahwa diskusi kelompok tidak efektif untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang melakukan skripsi.

Dilihat dari beberapa hasil penelitian tersebut diatas, ditemukan persamaan yaitu bagaimana mahasiswa mengalami stres akademik karena tugas yang didapatkannya. Meskipun demikian, penelitian ini berbeda dengan sebelumnya dimana perbedaan tersebut terdapat pada setting tempat, latar belakang subjek, budaya tempat subjek berada.

Penelitian kali ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Jenis stres yang dijadikan penelitian kali ini merupakan jenis stres akademik. Tingkat stres yang diambil mulai dari tingkat stres rendah hingga tinggi.

Selain itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji lebih lanjut mengenai kecenderungan tingkat stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi dan Kesehatan semester akhir di lingkungan UIN Sunan Ampel Surabaya.