BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Mahasiswa

1. Definisi mahasiswa

Menurut Hartaji (2005), mahasiswa adalah seorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupuun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institute, dan universitas.

Dalam kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi.

Mahasiswa juga dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan kerencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip saling melengkapi (Siswoyo, 2007).

Mahasiswa adalah pelajar yang deratnya lebih tiinggi dari pelajar lain. Predikat ini diberikan karena para mahasiswa menimba ilmu di perguruan tinggi, seperti yang juga dialami oleh dosen sehingga mereka juga disebut sebagai mahaguru. Selain itu, subjek yang dipelajari di perguruan tinggi juga

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menduduki tingkat yang lebih tinggi disbanding subjek-subjek pada sekolah biasa.

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi (Buku Pedoman Universitas Diponegoro Tahun 2004/2005, h. 94). Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun (Monk *et. al*., 2001). Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal.

Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses individu dalam memberikan respon terhadap tuntutan lingkungan dan kemampuan untuk melakukan koping terhadap stres (Rathus & Nevid, 2002). Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan, kecemasan, dan agresifitas (Schneiders, 1964). Adapun salah satu masalah penyesuaian diri yang sering dihadapi mahasiswa adalah penyesuaian diri vokasional, yaitu penyesuaian

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

diri dalam bidang pendidikan, yang salah satunya adalah penyesuaian diri pada tugas skripsi.

B. Skripsi

1. Pengertian Skripsi

Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang disusun oleh seorang mahasiswa program sarjana (program strata satu) dari hasil penelitiannya atas dasar analisis data primer dan atau data sekunder (Djarwanto, 2005).

Skripsi juga bisa diartikan sebagai karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di perguruan tinggi (Poerwadarminta, 1983). Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah tersebut, karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi. Proses belajar yang ada dalam penyusunan skripsi berlangsung secara individual, sehingga tuntutan akan belajar mandiri sangat besar. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat membuat suatu karya tulis dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum. Peran dosen dalam pembimbingan skripsi hanya bersifat membantu mahasiswa mengatasi kesulitan yang ditemui oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi (Redl & Watten, 1959).

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Masalah-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, 2003). 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 (Riewanto, 2003). Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa.

2. Tujuan Skripsi

Tujuan penulisan skripsi adalah untuk mengevaluasi kemampuan mahasiswa dalam memecahkan problema melalui metode ilmiah (panduan penyelenggaraan pendidikan program strata satu UIN Sunan Ampel Surabaya, 2012).

3. Syarat Penulisan Skripsi

Penulisan skripsi menurut panduan penyelenggaraan pendidikan program strata satu UIN Sunan Ampel Surabaya 2012 dilaksanakan dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Telah memeperoleh sekurang-kurangnya 120 SKS dan telah lulus matakuliah metode riset atau telah mengikuti riset kolektif.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

2. Judul dan permasalahan skripsi harus sesuai dengan disiplin ilmu pada jurusan/program studi.
3. Skripsi harus disusun berdasarkan hasil penelitian individu dan dibimbing oleh sedikitnya seorang dosen pembimbing yang memenuhi persyaratan akademik.
4. Skripsi dibuat sedikitnya empat eksemplar dan setelah disahkan oleh tim penguji skripsi, dijilid dengan baik kmudian disrahkan satu eksemplar kepada perpus dan satu eksemplar untuk pembimbing.
5. Warna kulit/sampul disesuaikan dengan warna dasar fakultas masing-masing.
6. Diwajibkan untuk seminar proposal bagi mahasiswa yang akan mengurus skripsi.

4. Bimbingan skripsi

Bimbingan Skripsi menurut Panduan Penyelenggaraan Pendidikan Program Strata satu UIN Sunan Ampel Surabaya 2012 dilaksanakan dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Pembimbing Skripsi yang ditetapkan dekan sekurang-kurangnya memiliki jabatan fungsional lektor atau Asisten Ahli yang berijazah S2.
2. Pembimbing Skripsi bertugas memberikan bimbingan tentang relevansi materi dan teknis serta metode penulisan Skripsi sesuai

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dengan judul yang telah disetujui ketua jurusan/prodi berdasarkan buku panduan penulisan Skripsi di Fakultas.

3. Dalam kondisi tertentu dekan dapat menunjuk dosen yang memiliki jabatan fungsional asisten ahli walaupun belum lulus S2 sebagai pembimbing Skripsi.

5. Syarat pendaftaran ujian skripsi

Syarat pendaftaran ujian Skripsi menurut Panduan Penyelenggaraan Pendidikan Program Strata satu UIN Sunan Ampel Surabaya 2012 dilaksanakan dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Mahasiswa harus memprogram Skripsi dalam Semester pelaksanaan ujian Skripsi.
2. Lulus semua mata kuliah berdasarkan kurikulum yang berlaku pada masing-masing Jurusan/Prodi kecuali KKN.
3. Telah melaksanakan herregistrasi pada saat semester ujian Skripsi dilaksanakan.
4. Skripsi telah disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk mengikuti ujian.
5. Telah memperoleh minimal 60 SKEK (Sistem kredit Ekstra Kulikuler.
6. Skor nilai 400 untuk TOEFL bagi mahasiswa tahun akademik 2011/2012.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

6. Pengujian skripsi

Pengujian Skripsi menurut Panduan Penyelenggaraan Pendidikan Program Strata satu UIN Sunan Ampel Surabaya 2012 dilaksanakan dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Ujian Skripsi dilaksanakan oleh Tim yang terdiri dari ketua, sekertaris, penguji I dan penguji II. Sistem penilaian ujian menggunakan nilai rata-rata dari penguji I dan penguji II serta pembimbing yang dilaksanakan secara mandiri selama proses pengerjaan skripsi.
2. Ketua Sidang adalah pembimbing atau dosen yang ditunjuk oleh Dekan.
3. Dosen yang berhak menjadi penguji sekurang-kurangnya memiliki jabatan sungsional Lektor atau Asisten Ahli yang berijazah S3.
4. Sekretaris ujian skripsi sesuai dengan keputusan pimpinan fakultas dan tidak berhak memberi nilai.
5. Dalam kondisi tertentu dekan dapat menunjuk dosen yang memiliki jabatan fungsional asisten ahli walaupun belum lulus S3 sebagai penguji skripsi.

C. Stres

1. Definisi Stres

Menurut Selye (1981) 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

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

itu akan diikuti oleh tahap perlawanan dan pengerahan kimiawi dari system pertahanan tubuh. Bila ancaman terjadi secara berkepanjangan, maka tubuh akan kehabisan energi untuk melawan ancaman itu dan system pertahanan tubuh akan berkurang. Selye dalam Waluyo (2013), mengemukakan bahwa stres merupakan suatu tuntutan yang mendorong organisme beradaptasi/menyesuaikan diri, atau dikenal *general adaption syndrome*.

Menurut Lazarus (1976), stres adalah suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan karena individu dihadapkan pada situasi internal atau eksternal.

Sedangkan 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).

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 bisa diartikan sebagai suatu dampak perubahan sosial dan akibat dari suatu proses modernisasi yang biasanya diikuti oleh perkembangan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

teknologi, perubahan tatanan hidup, serta kompetesi antar individu yang semakin berat (Asiyah, 2014).

Dari beberapa pengertian diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa stres merupakan pengalaman emosional negatif yang menghasilkan respon perubahan reaksi biokimiawi, fisiologis, kognitif, dan perilaku badan dimana individu tersebut merasakan ketidak sesuaian antara tuntutan situasi dan sumber dari sistem biologis, psikologis, dan sosial sebagai akibat dari suatu keadaan dimana proses modernisasi yang biasanya diikuti oleh perkembangan teknologi, perubahan tatanan hidup, serta kompetisi antar individu.

2. Faktor penyebab Stres

Asiyah (2014) menyebutkan bahwa keadaan yang menyebabkan stres disebut stressor. Dalam bukunya, Asiyah menyebutkan bahwa stressor dibagi menjadi tiga, yaitu;

a) Stressor fisik yang merupakan stressor atau sumber stres yang berasal dari fisik seseorang. Seperti dalam contoh keadaan tubuh yang panas, dingin, infeksi, ataupun rasa nyeri yang dirasakan tubuh.
b) Stressor psikologis yang berarti sumber stres berasal dari keadaan psikis seseorang. Misalnya rasa takut, khawatir, cemas, marah, kesepian, dan lain-lain.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c) Stressor sosial budaya, berarti stressor bersumber dari kultur atau budaya yang menjadi latar belakang kehidupan seseorang. Misalnya perceraian, perselisihan, pengangguran dan lain-lain.

Dalam bukunya, Santrock (2003) menyebutkan bahwa stres disebabkan oleh benerapa faktor, seperti;

a) Beban yang terlalu berat

Beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.

b) Faktor Kepribadian

Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetetif, yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah, dan sifat yang bermusuhan.

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 merekasebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

menantang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

Lazarus dan Cohen (dalam Evans, 1982) mengemukakan bahwa terdapat tiga kelompok sumber stres, yaitu:

a. Fenomena catalismic, yaitu hal-hal atau kejadian-kejadian yang tiba-tiba, khas, dan kejadian yang menyangkut banyak orang seperti bencana alam, perang, banjir, dan sebagainya.
b. Kejadian-kejadian yang memerlukan penyesuaian atau coping seperti pada fenomena catalismic meskipun berhubungan dengan orang yang lebih sedikit seperti respon seseorang terhadap penyakit atau kematian.
c. Dialy hassles, yaitu masalah yang sering dijumpai di dalam kehidupan sehari-hari yang menyangkut ketidakpuasan kerja atau masalah-masalah lingkungan seperti kesesakan atau kebisingan karena polusi.

3. Tahapan Stres

Amberg dalam Hawari (2001) membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

a. Stres tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, disertai asa gugup yang berlebihan, merasa senang dengan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

pekerjaan tersebut dan semakin bertambah semangat, tanpa menyadari cadangan energi dihabiskan.

b. Stres tahap II

Pada tahap ini dampak stres yang semula "menyenangkan" mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena kurang istirahat. Keluhan-keluhan ynag sering dikemukakan adalah merasa letih ketika bangun pagi, merasa mudah lelah sesudah makan siang, lekas merasa capai menjelang sore hari, sering mengeluh lambung atau perut tidak nyaman (bowel discomfort), detakan jantung lebih keras dari biasanya (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang dan tidak bisa santai.

c. Stres tahap III

Merupakan keadaan yang akan terjadi apabila seseorang tetap memaksakan dirinya dalam pekerjaan tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap II. Keluhan-keluhan pada tahap ini seperti gangguan usus dan lambung yang semakin nyata, ketegangan otot-otot perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (insomnia), kooordinasi tubuh terganggu. Pada tahapan ini, seseorang harus berkonsultasi pada dokter atau terapis. Beban strs hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

4. Gejala Stres

Robbins (2001) dalam Mahargyantari (2012), membagi gejala yang biasanya timbul dibagi menjadi tiga, yaitu;

a) Gejala fisiologis

Stres dapat menciptakan perubahan dalam metabolism, meningkatkan laju detak jantung dan pernapasan, meningkatkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepala, serta menyebabkan serangan jantung.

b) Gejala psikologis

Stres dapat menyebabkan ketidakpuasan. Stres muncul dalam keadaan psikologis lain, misalnya: ketegangan, kecemasan, mudah marah, kebosanan, dan suka menunda-nunda.

c) Gejala perilaku

Gejala stres yang dikaitkan dengan perilaku mencakup perubahan dalam produktivitas, absensi, dan tingkat keluarnya karyawan, perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya merokok, bicara cepat, gelisah, dan gangguan tidur.

Dalam Hardjana (2002) disebutkan bahwa terdapat empat gejala stres diantaranya gejala fisik, emosional, intelektual, dan interpersonal. Tanda-tanda gejala tersebut yaitu;

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a) Fisik yang ditandai dengan lelah atau kehilangan energi, sakit kepala, pusing, pening, tidur tidak teratur, insomnia, bangun terlalu awal, urat tegang, terutama bagian leher dan bahu, pencernaan terganggu dan bisulan, berkeringat secara berlebihan, selera makan berubah.
b) Emosional yang dapat dilihat dari perasaan gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, jiwa merana, dan suasana hati berubah, mudah panas dan marah, gugup, terlalu peka, dan mudah tersinggung. Emosi mongering atau kehabisan sumberdaya mental.
c) Intelektual yang ditandai dengan susah berkonsentrasi atau memusatkan perhatian, pikiran kacau, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi satu pikiran saja, kehilangan rasa humor, mutu kerja yang rendah, dan seringkali dalam pekerjaan, jumlah kekeliruan bertambah banyak.
d) Interpersonal yang ditandai dengan hilangnya rasa percaya pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang orang lain dengan kata-kata, mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri, mendiamkan orang lain.

Sedangkan menurut Lukaningsih dan Bandiyah (2011) menyebutkan bahwa gejala stres dibai menjadi dua, yait gejala fisik dan gejala psikis. Gejala fisik yang bisa dilihat dari perubahan fisik pada tubuh antara lain:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Kerontokan rambut
b. Menurunnya berat badan
c. Menurunnya daya penglihatan
d. Seringnya sakit gigi
e. Mudah sariawan
f. Sering buang hajat

Gejala psikis ditandai dengan perasaan gelisah dan munclnya kecemasan, sulit berkonsentrasi, apatis, pesimis, hilannya rasa humor, sering melamun, kehilangan gairah terhadap belajar atau pekerjaan, cenderung bersikap agresif baik secara verbal maupun non verbal.

Asiyah (2014) menyebutkan bahwa gejala-gejala yang menandai adaya stres dapat dilihat dari indikasi berikut:

a. Gejala fisik berupa rasa lelah, susah tidur, nyeri kepala, otot kaku dan tegang terutama pada leher/tengkuk, bahu, dan punggung bawah, berdebar-debar, nyeri dada, napas pendek, gangguan lambung dan pencernaan, mual, gemetar, tangan dan kaki terasa dingin, wajah terasa panas, berkeringat, sering flu dan menstruasi terganggu.
b. Gejala mental berupa berkurangnya kosentrasi dan daya ingat, ragu-ragu, bingung, pikiran penuh atau kosong, kehilangan rasa humor.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

c. Gejala emosi dapat berupa cemas, depresi, putus asa, mudah marah, ketakutan, frustrasi, tiba-tiba menangis, fobia, rendah diri, merasa tak berdaya, menarik diri dari pergaulan dan menghindari kegiatan yang sebelumnya disenangi.

d. Gejala perilaku dapat berupa mondar-mandir, gelisah, menggigit kuku, menggerak-gerakkan anggota badan atau jari, perubahan pola makan, merokok, minum-minuman keras, menangis, berteriak, mengumpat, bahkan melempar barang atau memukul.

Gejala-gejala yang ditimbulkan oleh *stressor* menurut beberapa ahli di atas, dan ditambahkan pula oleh Selye dalam Waluyo (2013) dapat diketahui dimensi dan indikator stres, yakni:

Gambar 1. Bagan Aspek-aspek Stres

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

5. Tingkat Stres

Susi (2012), menyebutkan bahwa bahwa stres memiliki lima tingkatan, yaitu;

a) Stres normal

Stres normal yang dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah. Seperti dalam situasi: kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas (Crowford & henry, 2003).

b) Stres ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi secara teratur yang dapat berlangsung beberapa menit atau jam. Stressor ini dapat menimbulkan gejala, antara lain bibir sering kering, kesulitan bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa goyah, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperatur tidak panas dan tidak setelah beraktivitas, takut tanpa alasan jelas, menyadari denyut jantung meskipun tidak setelah melakukan aktivitas fisik, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega jika situasi berakhir.

c) Stres sedang

Stres jenis sedang terjadi lebih lama dari stres normal dan ringan. Durasinya berkisar hitungan jam sampai beberapa hari. Contohnya masalah perselisihan dengan teman. Stresor ini menimbulkan gejala-gejala seperti mudah marah, memberikan reaksi yang berlebihan terhadap suatu

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

stimulus, sulit untuk isturahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal-hal yang menghalangi ketika mengerjakan suatu pekerjaan.

d) Stres berat

Stres berat merupakan situasi kronis yang terjadi dalam beberapa minggu hingga menahun. Gejala yang biasa dialami adalah tidak dapat merasakan perasaan positif, mersa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai seorang manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat.

e) Sangat berat

Stres sangat berat memiliki tingkatan yang lebih tinggi dari stres berat.Waktu terjadinya dari beberapa bulan hingga batas waktu yang tidak dapat ditentukan.Seseorang dengan stres sangat berat tidak memiliki motivasi hidup dan cenderung pasrah.Biasanya, seseorang dengan tingkat stres ini teridentifikasi mengalami depresi berat.

6. Respon terhadap stres

Terdapat beberapa efek stres secara hormonal. Asiyah (2014) menyeutkan bahwa stres dapat memicu peningkatan katekolamin yang dibentuk di medulla adrenal. Katekolamin dibagi menjadi hormon epinerfin

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

dan nonepinerfin. Pelepasan hormon katekolamin dapat menyebabkan beberapa efek, diantaranya;

a. Peningkatan aliran darah ke otak, jantung dan otot rangka yamg meningkatkan resiko stroke, dan gangguan jantung.
b. Relaksasi otot polos usus yang menyebabkan kostipasi
c. Glukeogenesis yang meningktkan pemecahan cadangan energy sehingga membuat lebih kurus.
d. Peningkatan denyut dan kontraktilitas jantung yang memberikan keluhan dada berdebar-debar.

Hartono (2002) (dalam Asiyah, 2014) menyebutkan, epinerfin mempengaruhi metabolisme glukosa, menyebabkan cadangan makanan di otot diubah menjadi energy untuk aktivitas yang cepat. Aktivitas hormone juga menyebabkan alran darah ke otot menjadi lebih cepat, dan tekanan darah menjadi lebih tinggi yang bila terjadi dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan penyakit kardiovaskuler.

Selye (1976) dalam Nevid (2003) menciptakan istilah sindrom adaptasi menyeluruh atau general adaptation syndrome (GAS) untuk menjelaskan pola respons biologis umum terhadap stress yang berlebihan dan berkepanjangan. GAS terdiri dari tiga tahap: tahap reaksi waspada (alarm reaction), tahap resistensi (resistance stage), tahap kelelahan (exhaustion stage).persepsi terhadap stressor yang tiba-tiba akan memicu munculnya

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

reaksi waspada. Reaksi ini menggerakkan tubuh untuk mempertahankan diri. Apabila stressor bersifat persisten, individu akan mencapai tahap resistensi atau tahap adaptasi pada GAS. Respon-respon endokrin dan system simpatis tetap pada tingkat tinggi, tetapi tidak setinggi saat berada pada tingkat waspada. Pada tahap ini, tubuh akan mementk tenaga baru dan memperbaiki kerusakan.

Apabila stressor tetap berlanjut atau terjadi stressor baru yang memperburuk keadaan, individu dapat sampai pada tahap kelelahan (exhaustion stage) dari GAS. Meskipun daya tahan terhadap stress antar individu berbeda, semua individu pada akhirnya mengalami kelelahan atau kehabisan tenaga. Tahap kelelahan ditandai oleh dominasi cabang parasimpatis dari ANS. Sebagai akibatnya, detak jantung dan kecepatan napas menurun. Apabila sumber stress menetap, kita akan mengalami "penyakit adaptasi" (disease of adaptation). Penyakit adaptasi ini rentangnya panjang, mulai dari reaksi alergi sampai penyakit jantung, bahkan sampai pada kematian. Stress kronis dapat merusak kesehatan, membuat tubuh individu yang mengalaminya lebih rentan terhadap berbagai macam penyakit dan masalah kesehatan fisik lainnya.

7. Aspek-aspek Stres

Aspek-aspek stres menurut Sarafino (1994) ada dua, yaitu:

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

a. Aspek Biologis

Aspek biologis dari stres berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain: sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

1. Gejala kognisi

   Kondisi stres dapat menganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.

2. Gejala emosi

   Kondisi stres dapat menganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

3. Gejala tingkah laku

   Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

8. Koping Stres

Menurut Rasmun (2009), koping stres adalah proses yang dilalui oleh individu dalam menyelesaikan situasi stresfull. Koping tersebut merupakan respon individu terhadap situasi yang mengancam dirinya baik fisik maupun psikologik.

Secara alamiah, baik disadari ataupun tidak, individu sesungguhnya telah menggunakan strategi koping dalam menghadapi stress. Strategi koping adalah cara yang dilakukan untuk merubah lingkungan atau situasi atau menyelesaikan masalah yang sedang dirasakan/dihadapi. Koping diartikan sebagai usaha perubahan kognitif dan perilaku secara konstan untuk menyelesaikan stress yang dihadapi.

Koping yang efektif menghasilkan adaptasi yang menetap yang merupakan kebiasaan baru dan perbaikan dari situasi yang lama, sedangkan koping yang tidak efektif berakhir dengan maladaptif yaitu perilaku yang menyimpang dari keinginan normative dan dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Setiap individu akan melakukan koping tidak sendiri dan tidak hanya menggunakan satu strategi tetapi dapat melakukannya bervariasi, hal ini tergantung dari kemampuan dan kondisi individu.

Koping stres adalah bagaimana seseorang bereaksi saat menghadapi stres dan mengelola tuntutan dan tekanan yang dihadapinya setiap orang memiliki daya dan metode yang berbeda-beda terhadap stres (Lukaningsih dan Bandiyah, 2011)

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Lazarus & Folkman (1986) mendefinisikan koping sebagai segala usaha untuk emngurangi stress, yang merupakan proses pengaturan atau tuntutan (eksternal maupun internal) yang dinilai sebagai beban yang melampaui kemampuan seseorang. Lazarus dan folkman mengidentifikasikan berbagai jenis strategi koping, baik secara problem focused maupun secara emotional focused, antara lain:

a. *Painful problem solving*, usaha untuk mengubah stimuli, dan menggunakan usaha untuk memecahkan masalah.
b. *Confrontive coping*, menggunakan usaha agresif untuk mengubah situasi, mencari penyebabnya dan mengalami resiko.
c. *Seeking social support*, menggunakan suatu usaha untuk mencari sumber dukungan informasi, dukungan sosial, dan dukungan emosional.
d. *Accepting responsibility*, mengakui adanya peran diri sendiri dalam suatu masalah.
e. *Distancing*, menggunakan usaha untuk melepaskan dirinya, perhatian lebih pada hal yang dapat menciptakan suatu pandangan positif.
f. *Escape-avoidance*, melakukan sesuatu untuk lepas atau meghindari.
g. *Self-control*, menggunakan usaha untuk mengatur tindakan dan perasaan diri sendiri.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

h. *Positive reappraisal*, menggunakan usaha untuk menciptakan hal-hal positif dengan memusatkan pada diri sendiri dan juga menangkut religiulitas.

Koping stres menurut Nevid dkk (2005) dibagi menjadi dua, yaitu koping yang berfokus pada masalah (*emotion focused coping*) dan koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*).

Pada koping yang berfokus pada emosi, orang berusaha mengatasi dampak stresor, dengan menyangkal adanya stressor atau menarik diri dari situasi. Nemun, koping yang berfokus pada emosi tidak menghilangkan stresor atau tidak juga membantu individu mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatur stresor. Bentuk lain dari koping yang berfokus pada emosi adalah melamun, atau berkhayal yang juga merupakan bentuk penyesuaian terhadap penyakit (atau kejadian lain) yang kurang baik.

Sedangkan koping yang berfokus pada masalah, orang menilai stresor yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah stresor atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek dari stresor tersebut. Koping yang berfokus pada masalah melibatkan strategi untuk menghadapi secara langsung sumber stres, seperti mencari informasi sumber masalah dan mempelajari sendiri atau melalui konsultasi. Pencarian informasi membantu individu untuk tetap bersikap optimis karena dengan pencarian informasi tersebut harapan akan mendapatkan informasi yang bermanfaat.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Lukaningsih dan Bandiyah (2011) menyebutkan 10 cara stres mengatasi stres adalah dengan;

a. Acupressure

Acupressure merupakan teknik pijatan-pijatan pada titik tertentu untuk menstimulasi titik-titik penyembuhan. Prosedur ini sangat bagus untuk membantu diri agar merasa relaks dan meringankan kepenatan. Selain itu, acupressure terbukti efektif membantu orang-orang untuk tidur lebih nyenyak di malam hari.

b. Olahraga

Olahraga akan memantu memperlancar peredaran darah dan membuka jantung untuk menerima lebih banyak oksigen. Energi yang dilepaskan pada saat kita berolahraga juga akan menstimulasi tubuh untuk memproduksi lebih banyak endorfin yang merupakan hormon penyebab rasa bahagia.

c. Hobby

Hobby yang melibatkan banyak orang dalam grup sangat dianjurkan karena dianggap kondusif terhadap kehidupan sosial seseorang.

d. Minum air putih

Meminum satu sampai dua gelas air putih sangat membantu untuk lebih rileks. Dengan cairan tubuh yang cukup, tubuh akan terhindar dari kepenatan dan kelelahan yang akan semakin memperburuk keadaan ketika terjadi stres.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

e. Pijat

Pijatan tidak hanya ampuh untuk menenangkan pikiran dan jiwa, pijatan juga mampu meregangkan otot-otot yang yang penat dan menstimulasi peredarn darah.

f. Meditasi

Para pakar mengatakan bahwa cara paling ampuh untuk menghilangkan penat adalah dengan meditasi. Meditasi dapat membantu seseorang untuk menjernihkan pikiran dan berkonsentrasi pada alam di sekitarnya. Meditasi selama 15 menit memberikan istirahat dan ketenangan yang lebih dibandingkan tidur nyenyak selama satu jam. Meditasi dapat membantu melupakan pikiran-pikiran dan kekhawatiran yang menyebabkan stres.

g. Makan makanan bergizi

Pada saat stres, makan makanan dengan kadar karbohidrat yang rendah akan sangat membantu karena dapat menjaga keseimbangan gula darah. Karena, jika kandungan karbohidrat pada makanan yang dikonsumsi terlalu tinggi, dapat meningkatkan insulin dalam darah dan menyebabkan raasa lelah pada tubuh.

h. Seks

Dari beberapa penelitian disimpulkan bahwa seks merupakan cara yang efektif untuk menyembuhkan hampir apapun juga, termasuk stres.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

i. Tidur

Kondisi kurang tidur dapat membuat individu melihat sesuatu secara berlebihan dan memperburuk situasi.

j. Terapi

Bisa dilakukan dengan mengunjungi ahli terapi untk mengatasi stres.

9. Definisi Stres Akademik

Menurut Carveth dalam Misra (2000), stres akademik adalah persepsi individu terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan yang harus dikuasai tersebut.

Olejnik dan Holschuh (2007) menguraikan stres akademik sebagai respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Stres akademik sebagai suatu ketegangan akibat terlalu banyaknya tugas yang harus dikerjakan individu.

Stres akademik merupakan stres yang berhubungan dengan kegiatan pendidikan yang terjadi dalam masa pendidikan yang disebabkan oleh tuntutan yang timbul saat seseorang dalam masa tersebut (Weidner, 1996).

Grupta dalam Kadapatti (2012) menyatakan bahwa stres akademik merupakan tekanan mental yang berkaitan antara frustrasi dengan kegagalan akademik, ketakutan akan kegagan tersebut bahkan kesadaran terhadap kemungkinan terjadinya kegagalan tersebut.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Gadzella (2005) memandang stress akademik sebagai persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap stressor tersebut.

Stres akademik juga bisa berarti hasil kombinasi dari tuntutan akademik yang melebihi sumber daya individu yang tersedia untuk menghadapi tuntutan tersebut (Wilks, 2008).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan persepsi tentang ketidakmampuan seseorang individu dalam menghadapi tekanan dan tuntutan dalam bidang pendidikan atau akademis.

10. Faktor Penyebab Stres Akademik

Calagus (2011) dalam penelitiannya di Filipina menyebutkan bahwa faktor penyebab stres yang dialami mahasiswa disana antara lain:

a. Stressor yang berhubungan dengan pendaftaran dan penerimaan perkuliahan dimana mahasiswa harus mengikuti prosedur pendaftaran, mengambil atau menambahkan mata pelajaran dan validasi mata pelajaran.
b. Stressor yang berkaitan dengan mata pelajaran, diantaranya mempersiapkan ujian, melewati ujian tertulis, melewatu ujian lisan, lulus dalam ujian praktek, partisipasi dalam diskusi kelas, melakukan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

penelitian, menyelesaikan karya tulis, mencari bahan referensi, menyelesaikan tugas, dan berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan.

c. Stressor yang berhubungan dengan dosen, yaitu menghadapi dosen pengajar ang *perfectsionist,* metode pengajaran dosen, penyesuaian dengan dosen yang memperlakukan mahasiswanya dengan tidak adil, permasalahan dengan dosen.

d. Stressor yang berasal dari teman sekelas, diantaranya adalah berdebat dengan teman sekelas, teman sekelas yang suka mengganggu, serta tingkah laku teman sekelas.

e. Stressor yang berhubungan dengan jadwal kuliah, yaitu kehadiran mengikuti perkuliahan, waktu kosong yang terlalu banyak, waktu kosong yang terlalu sedikit, partisipasi dalam kegiatan ekstrakulikuler, menghadiri pertemuan organisasi, dan menghadiri kegiatan kampus.

f. Stressor yang berhubungan dengan ruang kelas, yaitu kelas yang sangat penuh, vertilasi kelas yang buruk, pencahayaan kelas yang buruk, kelas yang kotor, kelas yang bising, kelas dengan tempat terbatas, dan gangguan dari dalam dan luar kelas.

g. Stressor yang berhubungan dengan keuangan, yaitu penganggaran keuangan, pengeluaran yang tidak terduga, dan penghematan uang untuk rencana-rencana.

h. Stressor yang berkaitan dengan harapan, yaitu khawatir terhadap masa depan dan mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah, harapan dari

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

orang tua, harapan kerabat, harapan dosen, dan menangani harapan diri.

D. Kecenderungan Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir

Menurut Lazarus (1976), stres adalah suatu keadaan psikologis individu yang disebabkan karena individu dihadapkan pada situasi internal atau eksternal. Sedangkan 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). 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).

Menurut Selye (1981) 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 system pertahanan tubuh. Bila ancaman terjadi secara berkepanjangan, maka tubuh akan kehabisan energi untuk melawan ancaman itu dan system pertahanan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

tubuh akan berkurang. Selye dalam Waluyo (2013), mengemukakan bahwa stres merupakan suatu tuntutan yang mendorong organisme beradaptasi/menyesuaikan diri, atau dikenal *general adaption syndrome*.

Skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang disusun oleh seorang mahasiswa program sarjana (program strata satu) dari hasil penelitiannya atas dasar analisis data primer dan atau data sekunder (Djarwanto, 2005). Sedangkan menurut Westra (1991), skripsi adalah bagian dari suatu karangan faktawi, jenis karangan khususnya mengenai suatu topic keilmiahan dan pada umumnya ditujukan padang sidng pembaca yang berkecimpung dalam bidang pengetahuan ilmiah yang bersangkutan.

Dalam bukunya, Santrock (2003) menyebutkan bahwa stres disebabkan oleh benerapa faktor, seperti;

d) Beban yang terlalu berat

Beban yang terlalu berat menyebabkan perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.

e) Faktor Kepribadian

Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

kompetetif, yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah, dan sifat yang bermusuhan.

f) 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 merekasebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

Lazarus dan Cohen (dalam Evans, 1982) mengemukakan bahwa terdapat tiga kelompok sumber stres, yaitu:

a) Fenomena catalismic, yaitu hal-hal atau kejadian-kejadian yang tiba-tiba, khas, dan kejadian yang menyangkut banyak orang seperti bencana alam, perang, banjir, dan sebagainya.
b) Kejadian-kejadian yang memerlukan penyesuaian atau coping seperti pada fenomena catalismic meskipun berhubungan dengan orang yang lebih sedikit seperti respon seseorang terhadap penyakit atau kematian.
c) Dialy hassles, yaitu masalah yang sering dijumpai di dalam kehidupan sehari-hari yang menyangkut ketidakpuasan kerja atau masalah-masalah lingkungan seperti kesesakan atau kebisingan karena polusi.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Dalam keadaan skripsi, kerapkali mahasiswa memandang bahwa tuntuntan dari pengerjaan skripsi melebihi sumberdaya yang dimilikinya, maka mahasiswa akan rentan sekali mengalami stres. Dalam hal ini, jenis stres yang dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik karena sumber stres yang dimaksudkan berhubungan dengan kegiatan menuntut ilmu di dalam kapasitas akademik.

Calagus (2011) dalam penelitiannya di Filipina menyebutkan bahwa faktor penyebab stres yang dialami mahasiswa disana antara lain:

a. Stressor yang berhubungan dengan pendaftaran dan penerimaan perkuliahan dimana mahasiswa harus mengikuti prosedur pendaftaran, mengambil atau menambahkan mata pelajaran dan validasi mata pelajaran.
b. Stressor yang berkaitan dengan mata pelajaran, diantaranya mempersiapkan ujian, melewati ujian tertulis, melewatu ujian lisan, lulus dalam ujian praktek, partisipasi dalam diskusi kelas, melakukan penelitian, menyelesaikan karya tulis, mencari bahan referensi, menyelesaikan tugas, dan berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan.
c. Stressor yang berhubungan dengan dosen, yaitu menghadapi dosen pengajar ang *perfectsionist,* metode pengajaran dosen, penyesuaian dengan dosen yang memperlakukan mahasiswanya dengan tidak adil, permasalahan dengan dosen.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

d. Stressor yang berasal dari teman sekelas, diantaranya adalah berdebat dengan teman sekelas, teman sekelas yang suka mengganggu, serta tingkah laku teman sekelas.
e. Stressor yang berhubungan dengan jadwal kuliah, yaitu kehadiran mengikuti perkuliahan, waktu kosong yang terlalu banyak, waktu kosong yang terlalu sedikit, partisipasi dalam kegiatan ekstrakulikuler, menghadiri pertemuan organisasi, dan menghadiri kegiatan kampus.
f. Stressor yang berhubungan dengan ruang kelas, yaitu kelas yang sangat penuh, vertilasi kelas yang buruk, pencahayaan kelas yang buruk, kelas yang kotor, kelas yang bising, kelas dengan tempat terbatas, dan gangguan dari dalam dan luar kelas.
g. Stressor yang berhubungan dengan keuangan, yaitu penganggaran keuangan, pengeluaran yang tidak terduga, dan penghematan uang untuk rencana-rencana.
h. Stressor yang berkaitan dengan harapan, yaitu khawatir terhadap masa depan dan mendapatkan pekerjaan setelah lulus kuliah, harapan dari orang tua, harapan kerabat, harapan dosen, dan menangani harapan diri.

Dalam mengatasi tuntutan dan tekanan saat mengerjakan skripsi, seorang individu dengan individu lain memiliki tingkat stres yang berbeda. Hal tersebut bisa lilihat dari fektor kepribadian. Contohnya Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetetif, yang sangat

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah, dan sifat yang bermusuhan. Selain itu, factor kognitif juga bisa mempengaruhi tingkat stres antar individu. 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 merekasebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam atau menantang dan keyakinan mereka dalam menghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

E. Kerangka Teoritik

Menurut Selye (1981) 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 system pertahanan tubuh. Bila ancaman terjadi secara berkepanjangan, maka tubuh akan kehabisan energi untuk melawan ancaman itu dan system pertahanan tubuh akan berkurang.

Sedangkan 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).

Serafino (1994) menjelaskan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang dihasilkan ketika transaksi antara individu dengan lingkungan yang

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

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).

Dari beberapa pengertian diatas dapat diambil 3 aspek utama dalam stres, diantaranya:

1. Aspek kognitif, mencakup sulit berkonsentrasi, mudah lupa, susah mengambil keputusan
2. Aspek perilaku, mencakup perasaan malas dan menunda pekerjaan, penurunan prestasi dan produktivitas, dan kecenderungan berperilaku ceroboh.
3. Aspek psikologis, mencakup perasaan cemas dan bingung, mudah tersinggung, perasaan frustrasi dan rasa marah, perasaan terasingkan, kebosanan dan ketidakpuasan kerja, hilangnya spontanitas dan kreativitas, dan penurunan rasa percaya diri.

Gambar 2. Kerangka Teoritik Kecenderungan Tingkat Stres Mahasiswa Semester Akhir

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

Berdasarkan gambar 2 tersebut dapat dijelaskan bahwa dalam penelitian ini kecenderungan tingkatt stres akademik mahasiswa semester akhir dapat dilihat dari aspek-aspek yang ada pada stres, diantaranya aspek kognitif, perilaku, dan psikologis.

F. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual diatas maka hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat kecenderungan tingkat stres akademik pada mahasiswa semester akhir.

digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id