

Dari tabel diatas, dapat diberi pengertian bahwa yang memiliki presentase rendah hanya 4,65%, sedang dengan presentase 32,6%, dan presentase tertinggi dari kategori tingkat stres akademik tinggi yaitu 51,7%.

Penggolongan per kategori rendah sedang tinggi yang di dapatkan dari rumus skor yang dicapai dari masing-masing unsur dan aitem dijumlahkan sebagai indikasi penilaian derajat stres, dengan ketentuan:

- a. Skor <51 = tingkat stres rendah
- b. Skor 52-103 = tingkat stres sedang
- c. Skor 104-153 = tingkat stres tinggi

Terdapat delapan responden yang memiliki skor rendah. Kedelapan responden tersebut berasal dari satu responden laki-laki dan tujuh responden perempuan. Serta satu responden dari semester tujuh dan tujuh responden dari semester sembilan.

Responden yang memiliki skor rendah sebanyak 12 responden. Empat responden dari semester lebih dari Sembilan dan delapan responden dari semester sembilan. Empat responden laki-laki, dan delapan responden perempuan.

Responden yang memiliki skor tinggi berasal dari satu responden semester tujuh, satu responden semester lebih dari sembilan dan 21 responden

disimpulkan bahwa **tidak terdapat perbedaan** rata-rata kecenderungan tingkat stres akademik antara semester tujuh, sembilan, dan lebih dari sembilan.

F. Pembahasan

Hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran kecenderungan tingkat stres akademik, sebagai berikut:

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, terdapat kecenderungan tingkat stres yang dilihat dari kesesuaian subjek dengan indikator-indikator stres dalam skala. Menurut Watten (1959), 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. Menurut Schafer (2000), stres merupakan gangguan dari pikiran dan tubuh dalam merespon tuntutan-tuntutan (Dewi, 2009). Menurut Santrock (2003), salah satu yang dapat menyebabkan stres adalah 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. Dari beberapa teori tersebut dapat disimpulkan bahwa

semakin tinggi tekanan dan tuntutan dalam mengerjakan skripsi maka semakin tinggi pula kecenderungan tingkat stres yang dialami mahasiswa.

Terdapat delapan responden yang memiliki skor rendah. Kedelapan responden tersebut berasal dari satu responden laki-laki dan tujuh responden perempuan. Serta satu responden dari semester tujuh dan tujuh responden dari semester sembilan.

Responden yang memiliki skor rendah sebanyak 12 responden. Empat responden dari semester lebih dari Sembilan dan delapan responden dari semester sembilan. Empat responden laki-laki, dan delapan responden perempuan. Responden yang memiliki skor tinggi berasal dari satu semester tujuh, satu semester lebih dari sembilan dan 21 yang berasal dari semester sembilan. Jumlah responden laki-laki 13 dan 10 responden perempuan. Selanjutnya untuk penjelasan per dimensi adalah sebagai berikut:

1. Gambaran Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Dilihat dari Dimensi Kognitif

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di fakultas psikologi dan kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya dengan jumlah responden 43 orang untuk melihat kecenderungan tingkat stres akademik dari dimensi kognitif, sebagian besar dari responden susah mengambil keputusan dengan kondisinya yang seperti saat ini ($X=3,5$) selain itu, suka memikirkan hal lain

ketika mengerjakan skripsi ($X=3.3$), mereka sering lalai akan banyak hal ($X=3,7$) namun beberapa dari mereka tetap bisa memusatkan pikiran dengan baik ($X=3,1$), memiliki ingatan yang sama bagusnya seperti biasanya ($2,7$) dan fokus pada segala hal ($X=3,1$), meskipun begitu, lebih banyak lagi yang merasa sulit fokus ($X=3.40$) sehingga mereka sering lupa akan pesan yang diberikan dosen pembimbing dan penguji ($X=3,4$), untuk itu, mereka membutuhkan saran dari orang lain tentang skripsi mereka ($X=3,2$).

Hasil ini sama halnya dengan pernyataan Baum (1990) dalam Taylor (2006) yang 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.

Selain itu, Hardjana (2002) 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.

Dalam Asiyah (2014) disebutkan bisa terjadi berkurangnya konsentrasi dan daya ingat, ragu-ragu, bingung, pikiran penuh atau kosong, kehilangan rasa humor.

2. Gambaran Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Dilihat dari Dimensi Perilaku

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di fakultas psikologi dan kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya dengan jumlah responden 43 orang untuk melihat kecenderungan tingkat stres akademik dari dimensi perilaku, peneliti mendapatkan data sebagai berikut: rata-rata dari mereka menjadikan skripsi bukan sebagai prioritas utama ($X=3,5$), mereka akan bersedia mengerjakan skripsi ketika dalam keadaan mood yang baik dan waktu luang yang banyak ($X=3,7$), akibatnya mereka revisi responden lebih banyak tiap kali bimbingan ($X=3,8$) dan pekerjaan lebih berantakan ($X=3,9$)

Menurut Robbins (2001) dalam Mahargyantari (2012) yang menyebutkan gejala stres yang dalam penelitian sebelumnya merupakan stres kerja jika dikaitkan dengan perilaku mencakup perubahan dalam produktivitas, absensi, dan tingkat keluarnya karyawan, perubahan dalam kebiasaan makan, meningkatnya merokok, bicara cepat, gelisah, dan gangguan tidur.

3. Gambaran Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Dilihat dari Dimensi Psikologis

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di fakultas psikologi dan kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya dengan jumlah responden 43 orang untuk melihat kecenderungan tingkat stres akademik dari dimensi psikologis didapatkan hasil bahwa rata-rata responden merasa lebih sering

berkeringat ($X=3,5$), lebih sering uring-uringan ($X=3,6$), pikiran mereka buntu ($X=3,6$), minder dengan hasil kerjanya ($X=3,1$), tidak tahu harus memulai dari mana ketika mengerjakan skripsi ($X=3,5$), bad mood ($X=3,3$), dijauhi teman ($X=3,4$) bahkan merasa tidak dipedulikan ($X=3,3$), merasa hasil kerjanya kurang maksimal ($X=2,9$), hingga sakit hati ketika hasil kerjanya dicoret-coret dosen pembimbing dan penguji ($X=3,2$) lalu merasa down karena banyak revisi ($X=3,8$). Meskipun begitu, ada juga responden yang merasa bisa mengontrol emosinya dengan baik ($X=3,3$), dipedulikan teman ($x=3,7$) dan disemangati teman ($X=3$), memiliki ide baru untuk skripsi ($X=3,6$) dan menikmati proses pengerjaan skripsi ($3,4$).

Hal ini seperti yang diungkapkan Asiyah (2014) bahwa sumber stres berasal dari keadaan psikis seperti rasa takut, khawatir, cemas, marah, kesepian, dan lain-lain.

Selain itu, selama ini reaksi stres yang seringkali terlihat di kalangan mahasiswa saat mengerjakan skripsi berupa hilangnya motivasi atau konsentrasi yang berdampak pada penundaan penyelesaian skripsi ataupun lamanya mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi (Fadillah, 2013).

mahasiswa diwajibkan untuk menulis skripsi. Dalam menyelesaikan skripsi, mahasiswa adakalanya dihadapkan oleh beberapa masalah, seperti kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, dan lain-lain (Alviani, 2012).

Jenis kelamin terbanyak dari responden penelitian ini adalah perempuan yaitu 24 orang (55,82%) . pada umumnya, wanita lebih mengutamakan perasaan daripada logika dalam menghadapi suatu permasalahan. Wanita lebih rentan terhadap stres. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan oleh Surti (Pestenjoe, 1992) yang menemukan bahwa signifikan rentan terhadap stres dibandingkan laki-laki.