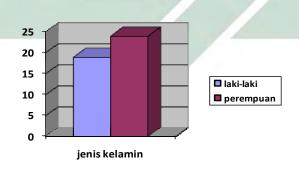
BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Subyek

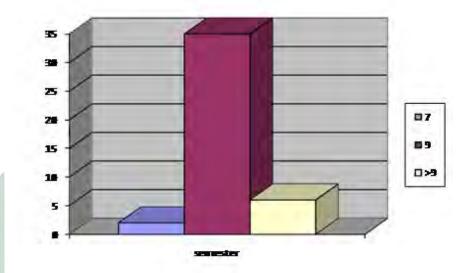
Responden dalam penelitian ini diambil dari jumlah populasi mahasiswa fakultas psikologi dan kesehatan yang sedang mengambil program dan mengerjakan skripsi sebanyak 43 mahasiswa dimana seluruh mahasiswa skripsi tersebut dijadikan sampel penelitian ini, oleh karena itu penelitian ini mengambil sampel secara purposive.

Teknik pengambilan sampel responden diambil berdasarkan teknik sampel purposive. Adapun data sebaran sampel dapat dilihat melalui jenis kelamin dan semester, kemudian disajikan data sebaran responden yang menjadi penelitian ini dan dapat dilihat pada gambar diagram di bawah ini:



Gambar 3 persentase responden berdasarkan jenis kelamin Berdasarkan gambar diagram pada jenis kelamin responden, jumlah sampel pada penelitian ini yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 44,2%

dan yang perempuan sebanyak 55,8% dari total sampel purposive ini. selanjutnya dapat dilihat pada data sebaran sampel berdasarkan status semester.



Gambar 4 persentase responden berdasarkan semester.

Berdasarkan pada status perkawinan responden, jumlah sampel pada penelitian ini yang berada di semester 7 sebanyak 4,65% dari total sampel purposive ini, sedangkan responden yang berada di semester 9 sebanyak 81,39% dan yang terakhir responden yang berada di semester lebih dari 9 sebanyak 11,62%.

Tabel 2. Data Umum Responden Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Sunan Ampel Surabaya

| KARAKTERISTIK | | JUMLAH (N=50) | PERSENTASE (%) | |
|---------------|---------|------------------|-------------------|--------|
| JENI K | ELAM | IN | | |
| | Laki-la | aki | 19 | 44,2% |
| Perempuan | | 24 | 55,8% | |
| | | | | |
| SEMES | STER | | | |
| | 7 | | 2 | 4,65% |
| | 9 | | 35 | 81,39% |
| | >9 | | 5 | 11,62% |

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 43 responden yang diteliti, frekuensi responden laki-laki berjumlah 19 orang (44,2%) dan responden perempuan berjumlah 24 orang (55,8%). Adapun yang saat ini berada di semester 7 adalah berjumlah 2 orang (4,65%) dan 35 orang responden (81,39%) yang berada di semester 9 dan untuk responden yang berada di semester lebih dari 9 berjumlah 5 orang (11,62%).

B. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Uji Reliabilitas

Dalam uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan kaidah sebagai berikut:

0,000 - 0,200 : Sangat Tidak Reliabel

0,210 - 0,400: Tidak Reliabel

0,410 - 0,600: Cukup Reliabel

0,610 - 0,800: Reliabel

0,810 – 1,000 : Sangat Reliabel

Hasil uji reliabilitas variabel Gaya Kepemimpinan Patisipatif diperoleh koefisien *Alpha Cronbach's* sebesar 0,932 > 0,60 maka instrumen tersebut sangat reliabel artinya instrumen tersebut sangat reliabel sebagai pengumpulan data untuk mengungkapkan variabel tingkat stres akademik.

Tabel 3. Uji Estimasi Relia<mark>bili</mark>tas

| Variabel | Cr <mark>on</mark> bach' <mark>s A</mark> lpha | N of Aitem |
|------------------------|------------------------------------------------|------------|
| Tingkat stres akademik | 0,932 | 42 |
| | | |

C. Hasil

1. Hasil Skor dan Kategori Responden

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.

2. Kecenderungan Tingkat Stres

Berdasarkan penelitian, data yang didapat dari lapangan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.

Hasil Presentarse Umum Kecenderungan Tingkat Stres

| KATEGORI | JUMLAH | PRESENTASE |
|----------|--------|------------|
| RENDAH | 8 | 4.65% |
| SEDANG | 12 | 32.60% |
| TINGGI | 23 | 51.70% |

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat kecenderungan yang didapat dari hasil skor berdasarkan angket yang diisi oleh responden.

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

yang berasal dari semester sembilan. Jumlah responden laki-laki 13 dan 10 responden perempuan.

D. Hasil Tambahan Kecenderungan Tingkat Stres Per Dimensi

1. Rata-Rata Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Dilihat Dari Aspek Kognitif

Rata-rata yang didapat untuk aspek kognitif sebesar 3,25. Menurut Serafino (1994), kondisi stres dapat mengganggu proses berpikir individu. Individu yang berada pada kondisi stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi. Berikut ini akan dijelaskan rata-rata per aitem untuk aspek kognitif:

Tabel 5.
Distribusi Rata-Rata Kecenderungan Tingkat Stres Akademik
Dilihat Dari Aspek Kognitif (n=43)

| NO | AITEM | RATA-RATA |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| | | (X) |
| 1. | Ketika mengerjakan skripsi, saya suka memikirkan hal lain | 3,3 |
| 2. | Belakangan saya merasa lalai akan banyak hal | 3,7 |
| 3. | Saya membutuhkan pendapat dari banyak teman d <mark>alam m</mark> engerjak <mark>an skr</mark> ipsi | 3,5 |
| 4. | Saya b <mark>isa</mark> memusatka <mark>n pi</mark> kiran ketika meng <mark>erj</mark> akan skripsi | 3,1 |
| 5. | Saya <mark>se</mark> lalu ing <mark>at setiap</mark> hal d <mark>eng</mark> an detail | 2,9 |
| 6. | Saya bisa memutuskan sendiri langkah yang harus saya ambil dalam mengerjakan skripsi | 3,5 |
| 7. | Saya merasa sulit fokus ketika mengerjakan skripsi | 3,4 |
| 8. | Saya sering lupa akan pesan yang diberikan dosen pembimbing atau penguji | 3,4 |
| 9. | Saya membutuhkan saran dari orang lain tentang skripsi saya | 3,2 |
| 10 | Sejak saya mulai mengerjakan skripsi, saya bisa tetap fokus terhadap segala hal | 3,1 |
| 11 | Ingatan saya sama bagusnya seperti biasanya | 2,7 |

Keterangan: Skor Indikator Penilaian. Sangat rendah : nilai 0, Rendah : nilai 1, cukup : nilai 2 & 3, tinggi : 4, Sangat tinggi : 5

Tabel 5 menunjukkan bahwa kecenderungan tingkat stres akademik ditinjau dari aspek kognitif yang berjumlah 43 orang. Sebagian besar

responden susah mengambil keputusan dengan kondisinya yang seperti saat ini (X=3,5) selain itu, responden merasa bahwa mereka mudah lupa (X=2,7).

2. Rata-Rata Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Dilihat Dari Aspek Perilaku

Rata-rata yang didapat untuk aspek perilaku sebear 3,725. Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal (Serafino, 1994). Berikut ini penjabaran hasil rata-rata per aitem untuk aspek perilaku:

Tabel 6.

Distribusi Rata-Rata Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Dilihat
Dari Aspek perilaku
(n=43)

| NO | AITEM | RATA-RATA (X) |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1. | Skripsi bukan prioritas utama ketika mengerjakan tugas | 3,5 |
| 2. | Revisi saya bertambah banyak setiap kali bimbingan | 3,8 |
| 3. | Saya akan mengerjakan skripsi ketika punya waktu luang yang banyak dan dalam keadaan mood yang baik | 3,7 |
| 4. | Akhir-akhir ini, semua pekerjaan saya lebih berantakan | 3,9 |

Keterangan: Skor Indikator Penilaian. Sangat rendah: nilai 0, Rendah: nilai 1, cukup: nilai 2 & 3, tinggi: 4, Sangat tinggi: 5

Tabel 6, dari 43 responden kecenderungan tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir dari aspek perilaku yaitu sebagian besar responden banyak sering merasa lebih ceroboh (X=3,9) dan responden memiliki sedikit yang merasa malas dan menunda pekerjaan (X=3,5)

Kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal (Serafino, 1994).

3. Rata-rata kecenderungan tingkat stres akademik dilihat dari aspek Psikologis

Rata-rata untuk kecenderungan tingkat stres akademik sebesar 3,18. 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 (Serafino, 1994). Berikut ini penjabaran hasil rata-rata per aitem untuk aspek psikologis:

Tabel 7.
Distribusi Rata-Rata Kecenderungan Tingkat Stres Akademik
Dilihat Dari Aspek psikologis
(n=43)

| NO | AITEM | RATA- RATA (X) |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 1. | Saya merasa lebih sering berkeringat dan pusing ketika sudah mendekati deadline pengumpulan proposal/skripsi | 3,5 |
| 2. | Belakangan, saya merasa lebih uring-uringan | 3,6 |
| 3. | Saya merasa <mark>pikiran</mark> saya bu <mark>ntu ke</mark> tika mengerjakan skripsi | 3,6 |
| 4. | Saya mera <mark>sa m</mark> ind <mark>er d</mark> enga <mark>n s</mark> kri <mark>psi</mark> saya | 3,1 |
| 5. | Saya bisa <mark>mengontrol emosi</mark> saya <mark>den</mark> gan baik | 3,3 |
| 6. | Teman-te <mark>man selalu menany</mark> akan <mark>pro</mark> gres skripsi saya | 3,7 |
| 7. | Saya sela <mark>lu menemuka</mark> n i <mark>de-</mark> ide ba <mark>ru</mark> untuk skripsi saya | 3,6 |
| 8. | Saya sering tidak tahu harus memulai darimana ketika mengerjakan skripsi | 3,5 |
| 9. | Saya selalu merasa <i>bad mood</i> jika memikirkan tentang skripsi | 3,3 |
| 10. | Saya merasa teman-teman tidak mau mengajak saya untuk mengerjakan skripsi bersama | 3,4 |
| 11. | Saya merasa hasil dengan proposal/skripsi saya kurang maksimal | 2,9 |
| 12. | Saya menikmati proses pengerjaan skripsi saya | 3,4 |
| 13. | Teman-teman selalu memberi semangat dalam mengerjakan skripsi | 3 |
| 14. | Saya merasa sakit hati jika dosen pembimbing atau penguji mencoret-coret hasil pekerjaan saya | 3,2 |
| 15. | Saya merasa teman-teman tidak peduli dengan progres skripsi saya | 3,3 |

3,8

16. Saya merasa down ketika proposal/skripsi saya banyak yang harus direvisi

Keterangan: Skor Indikator Penilaian. Sangat rendah: nilai 0,

Rendah: nilai 1, cukup: nilai 2 & 3, tinggi: 4, Sangat tinggi: 5

Tabel 7 menjelaskan, dari jumlah responden 43 menunjukkan bahwa kecenderungan tingkat stres akademik mahasiswa semester akhir dari aspek psikologis yaitu sebagian besar responden lebih merasakan frustrasi (X=3,8) sementara itu responden merasa kurang percaya diri akan hasil pekerjaan skripsinya (X=2,9).

E. Rata-Rata Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Karakteristik (Demografi) Responden

Tabel 8.
Distribusi kecenderungan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin (Gender)

| Variabel | Jenis Kelamin | N | Mean | Std. Dev | Min | Max |
|---------------------------------|------------------|----|---------|----------|-----|-----|
| Kecenderungan stres akademik | Laki-laki | 19 | 84,7895 | 26,79399 | 48 | 113 |
| | perempuan | 24 | 102,417 | 20,58052 | 58 | 136 |

Dari tabel 8 dapat diketahui banyaknya data dari kategori jenis kelamin pasien diabetes mellitus yaitu 19 responden dari kategori jenis kelamin laki-laki, 24 responden dari ketegori perempuan. Selanjutnya dapat diketahui nilai rata-rata tertinggi dari kedua kategori jenis kelamin ada pada

kategori perempuan dengan nilai mean 102,417, sedangkan untuk rata-rata rendah ada pada laki-laki dengan nilai rata-rata 84,7895.

Tabel 9. Hasil Crosstabs Distribusi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin

| | - 2 | tin | total | | |
|--------|-----------|--------|--------|--------|-------|
| | | rendah | sedang | tinggi | total |
| gender | laki-laki | 2 | 4 | 13 | 19 |
| | perempuan | 0 | 13 | 11 | 24 |
| total | | 2 | 17 | 24 | 43 |

Mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki yang mengalami tingkat stres rendah sebanyak dua orang, tingkat stres sedang sebanyak empat orang dan tingkat stres tinggi sebanyak 13 orang. Sedangkan untuk jenis kelamin perempuan, yang mengalami tingkat stres akademik rendah tidak ada sama sekali, tingkat stres akademik sedang sebanyak 13 orang dan tinggi sebanyak 11 orang. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang mengalami stres rendah dan tinggi lebih banyak pada subjek laki-laki, dan pada kategori sedang, lebih banyak pada perempuan.

Tabel 10. Hasil Uji t Distribusi Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin

| | t-test for Equality of Me | | | | | | S |
|------------------|-----------------------------|------|--------|----------|-----------------|------------|-------------------------------------------------|
| | | | | Sig. (2- | Mean Differe | Std. Error | 95% Confidence Interval of the Difference |
| | | t | df | tailed) | nce | Difference | Lower Upper |
| tingkat stres | Equal variances assumed | .758 | 41 | .453 | 5.47807 | 7.22775 | -9.11867 20.0748 |
| | Equal variances not assumed | .735 | 33.048 | .453 | 5.47807 | 7.45503 | -9.68846 20.6446 |

Berdasarkan hasil analisis uji t dua sampel saling bebas, maka diperoleh hasil t sebesar 7,35>2, maka tidak terdapat perbedaan tingkat stres antara laki-laki dan perempuan dengan signifikansi 0,453.

Tabel 11. Hasil Grup Statistik Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin

| | | | | Std. | Std. Error |
|------------------|-----------|----|---------|-----------|------------|
| | gender | N | Mean | Deviation | Mean |
| Tingkat stres | laki-laki | 19 | 84,7895 | 26,84502 | 6.15867 |
| | perempuan | 24 | 102,417 | 20,58052 | 4.20098 |

Berdasarkan tabel 11 dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata tingkat stres mahasiswa laki-laki sebesar 84,7895 dengan standard deviasi

sebesar 26,84502 yang lebih rendah dari rata-rata perempuan yang berjumlah 102,417 dengan standard deviasi sebesar 20,58052.

Tabel 12. Distribusi kecenderungan Tingkat Stres Akademik Berdasarkan Semester

| Variabel | Semester | N | Mean | Std. Dev | Min | Max |
|------------------------------|----------|----|--------|----------|-------|-----|
| Kecenderungan stres akademik | 7 | 2 | 82,5 | 43,13351 | 52,00 | 113 |
| | 9 | 36 | 107,72 | 22,97777 | 48,00 | 136 |
| | >9 | 5 | 92,8 | 12,39758 | 75,00 | 109 |

Dari tabel 12 dapat diketahui banyaknya data dari kategori semester mahasiswa yang mengerjakan skripsi yaitu 36 responden dari kategori semester sembilan, lima responden dari ketegori lebih dari semester sembilan, dua reponden dari kategori semester tujuh. Selanjutnya dapat diketahui nilai rata-rata tertinggi dari ketiga kategori semester ada pada kategori semester sembilan dengan nilai mean 107,722 sedangkan untuk rata-rata terendah ada pada kategori semester tujuh dengan nilai rata-rata 82,5.

Tabel 13. Hasil Crosstabs Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Semester

| | | t | | | |
|----------|----|--------|--------|--------|-------|
| | | rendah | sedang | tinggi | Total |
| semester | 7 | 1 | 0 | 1 | 2 |
| | 9 | 1 | 13 | 22 | 36 |
| | >9 | 0 | 4 | 1 | 5 |
| Total | | 2 | 17 | 24 | 43 |

Mahasiswa semester tujuh yang mengalami tingkat stres akademik rendah sebanyak satu orang, tidak ada yang mengalami tingkat stres sedang dan tingkat stres tinggi sebanyak satu orang. Sedangkan untuk semester sembilan, yang mengalami tingkat stres akademik rendah sebanyak satu orang, tingkat stres akademik sedang sebanyak 13 orang dan tinggi sebanyak 11 orang. Dari semester lebih dari sembilan, tidak ada yang mengalami tingkat stres akademik rendah, empat orang mengalami tingkat sedang, dan satu orang mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang mengalami stres rendah antara semester tujuh dan sembilan sama banyaknya, tingkat sedang dan tinggi lebih didominasi oleh semester sembilan

Tabel 14. Hasil Post Hoc Test Anova Distribusi Tingkat Stres Berdasarkan Karakteristik Semester

| | | | | | 95% Confidence | |
|----------|----------|------------|------------|------|----------------|---------|
| | | Mean | | | Interval | |
| (I) | (J) | Difference | | | Lower | Upper |
| semester | semester | (I-J) | Std. Error | Sig. | Bound | Bound |
| 7 | 9 | -25.2222 | 16.62779 | .137 | -58.8282 | 8.3838 |
| | >9 | -10.3000 | 19.14952 | .594 | -49.0026 | 28.4026 |
| 9 | 7 | 25.2222 | 16.62779 | .137 | -8.3838 | 58.8282 |
| | >9 | 14.9222 | 10.92357 | .180 | -7.1551 | 36.9996 |
| >9 | 7 | 10.3000 | 19.14952 | .594 | -28.4026 | 49.0026 |
| | 9 | -14.9222 | 10.92357 | .180 | -36.9996 | 7.1551 |

Pada tabel 14, *Post Hoc Test* hasil LCD untuk semester dapat dilihat bahwa semua signifikansi lebih dari 0,05. Dengan demikian dapat

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 mambutuhkan 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 kosentrasi 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 reponden 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 setres 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).

4. Gambaran Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Dilihat Dari Demografi

Tabel 15. Data Persentase Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir Berdasarkan Karakteristik (Demografi) Responden

| KARAKTERISTIK | JUMLAH (N=43) | PÉRSENTASE (%) |
|---------------|---------------|-------------------|
| JENI KELAMIN | | |
| Laki-laki | 19 | 44,18% |
| Perempuan | 24 | 55,82% |
| | | |
| SEMESTER | | |
| 7 | 2 | 4,65% |
| 9 | 36 | 83,7% |
| >9 | 5 | 11,6% |

Keseluruhan responden pada penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir yang mengambil dan mengerjakan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 43 responden, responden paling banyak adalah yang berada dii semester 9 yaitu sebanyak 36 orang (83,7%), kedua adalah mahasiswa yang berada di semester lebih dari 9 dengan presentase 11,6% dan terakhir semester 7 dengan 4,65%. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa skripsi merupakan gerbang terakhir yang umumnya dilalui oleh setiap mahasiswa sebelum menjadi sarjana. Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya,

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 lainlain (Alviani, 2012).

Jenis kelamin terbanyak dari reponden 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 (Pestenjoee, 1992) yang menemukan bahwa signifikan rentan terhadap stres dibandingkan laki-laki.