

**TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM
PROSES MENGERJAKAN SKRIPSI
SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu
(S.Psi)**

PERPUSTAKAAN	
IAIN SUNAN AMPEL SURABAYA	
No. KLAS D.2014 0137 PSI	No. REG : D.2014/PSI/10
	ASAL BUKU :
	TANGGAL :

Oleh :

Abdur Rozaq

NIM B07208165

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI JURUSAN SOSIAL
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMINIKASI
UNIVERSITAS NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2014

HALAMAN PERSETUJUAN

TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM PROSES MENGERJAKAN SKRIPSI

SKRIPSI

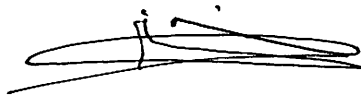
Diajukan kepada Program Studi Psikologi Jurusan Ilmu Sosial
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program strata satu (S1) Psikologi (S.Psi)

Abdur Rozaq

B07208165

Surabaya, 23 Januari 2014

Mengetahui,



Siti Khorriyatul Khotimah, M. Psi., Psikolog

Nip: 197711162008012018

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Skripsi oleh **Abdur Rozaq (B07208165)** ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi


Surabaya, 23 Januari 2014

Mengesahkan,
Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
Dekan,

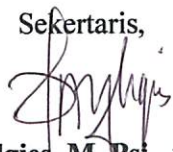
Dr. Hj. RR. Suhartini, M.Si
Nip. 195801131982032002



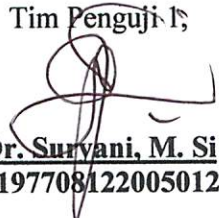
Ketua,


Siti Khorriyatul Khotimah. M. Psi., Psikolog
Nip. 197711162008012018

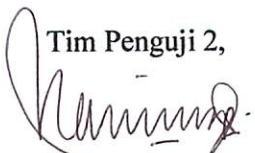
Sekretaris,


Soffy Balgies, M. Psi., psikolog
Nip. 197609222009122001

Tim Penguji 1,


Dr. Suryani, M. Si
Nip. 197708122005012004

Tim Penguji 2,


Drs. H. Hamim Risyidi, M.Si
Nip. 196208241987031002

Surat Pernyataan

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Abdur Rozaq

Nim : B07208165

Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Jurusan : Ilmu Sosial

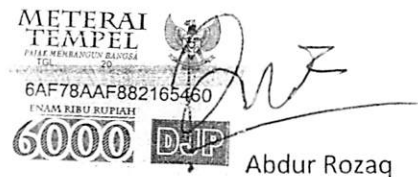
Prodi : Psikologi

Judul : Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi

Menyatakan bahwa skripsi tersebut adalah karya saya sendiri dan bukan karya orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya

Surabaya, 3 Januari 2014

Yang Menyatakan,


Abdur Rozaq

ABSTRAK

Abdur Rozaq, 2014 *Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi*

Pengerjaan skripsi merupakan tahap paling akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana. usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi. Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stres. Stres merupakan keadaan individu ketika merasakan adanya tekanan dari dalam diri karena ancaman dari tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas individu dalam penanganannya dan sangat terkait sekali dengan kondisi dan reaksi fisik bagi individu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui jumlah mahasiswa yang mengalami stres dalam proses mengerjakan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Sedangkan populasi dalam penelitian ini sebanyak 170 mahasiswa dan diambil sampel 26 mahasiswa. Hal ini didasarkan pada teknik Probability Purposive Sampling adapun untuk pengumpulan data peneliti menggunakan angket untuk studi lapangan dalam rangka memperoleh data dari responden yang telah dipilih.

Setelah dilakukan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa untuk prosentase sedang sudah mencapai 69,23 %. Artinya bahwa Mahasiswa Stres dalam Mengerjakan Skripsi dengan gejala yang paling sering muncul yaitu gejala urat tegang, mudah tersinggung, produktifitas menurun, sulit membuat keputusan, dan mendinginkan orang lain.

Kata kunci. Stres. Pengerjaan skripsi.

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan Pembimbing.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Surat Pernyataan Keaslian	iv
Halaman Motto &Persembahan	v
Kata Pengantar	vi
Abstrak.....	viii
Daftar Isi	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
D. Tujuan Penelitian.....	5
E. Manfaat Penelitian	5
F. Keasiihan Penulisan	5
F. Sistematika Pembahasan	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. STRES	9
1. Definisi Stres.....	9
2. Sumber-Sumber Stres.....	12
3. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres.....	17
4. Gejala-Gejala Stres.....	25
B. Proses Mengerjakan Skripsi.....	28
1. Pengertian skripsi	28
2. Tujuan Skripsi.....	28
3. Syarat penulisan Skripsi	28
4. Bimbingan skrpsi.....	29
5. Syarat Pendaftaran Ujian skripsi.....	30

6. Pengujian skripsi	31
7. Mahasiswa	31
C. Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi.....	32
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Rancangan Penelitian	34
B. Identifikasi Variabel Penelitian	34
C. Definisi Operasional.....	34
D. Populasi, Sample, dan Tehnik Sampling.....	35
E. Instrumen Penelitian	36
F. Analisis Data.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Hasil Penelitian	39
1. Persiapan dan pelaksanaan Penelitian.....	39
2. Deskripsi Hasil Penelitian.....	40
C. Pengujian Hipotesis	44
D. Pembahasan.....	45
BAB V PENUTUP.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Keterbatasan Penelitian	47
C. Saran	48
Daftar Pustaka	
Lampiran-Lampiran	

BAB I

PENDAHULUAN

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

A. Latar Belakang Masalah

Menempuh pendidikan di perguruan tinggi tidak dapat dipisahkan dari stress. Seperti kehidupan normal pada umumnya, kehidupan di perguruan tinggi juga meliputi adanya perubahan, pengambilan keputusan dan penyesuaian-penyesuaian; Hal ini bisa menjadi suatu yang menyenangkan tetapi juga dapat tidak, dan kerap kali malah menimbulkan stres.

Seorang mahasiswa akan menghadapi serangkaian beban studi dan kewajiban yang harus diselesaikannya dalam mencapai gelar sarjana yang sesuai dengan bidang yang dipilihnya. Salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu skripsi.

Pengerjaan skripsi merupakan tahap paling akhir dan menentukan dalam mencapai gelar sarjana. usaha dan kerja keras yang telah dilakukan bertahun-tahun sebelumnya akan sia-sia jika mahasiswa gagal dalam menyelesaikan skripsi (Darmono, 2004). Dalam menyusun skripsi mahasiswa akan dituntut lebih mandiri dan disiplin dalam mengatur jadwal yang ketat untuk mencapai target-target perencanaan yang berkaitan dengan skripsinya, melakukan survey lapangan, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan proses bimbingan dengan dosen pembimbing, dan mengintegritaskan pengalaman belajar serta teori-teori yang didapat selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya. Darmono (2004) menjelaskan bahwa

penelitian merupakan karya ilmiah yang memerlukan ketelitian, memakan waktu, tenaga dan kapasitas internal. Kapasitas internal yang harus dimiliki peneliti agar dapat menyelenggarakan penelitian dengan baik yaitu: Latar belakang Keilmuan yang relevan, kemampuan menalar dan mengingat, kemampuan berpikir orisinal dan objektif, kesabaran, kapasitas kerjasama dan kesabaran pribadi (Darmono, 2004).

Proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stress (Darmono, 2004). Mahasiswa yang mengalami stress dalam mengerjakan skripsi, dapat membuat mahasiswa mengalami gangguan secara fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Dickinson (2006) memaparkan dalam penelitiannya bahwa stress meningkatkan resiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik yang meliputi kecemasan, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, gangguan tekanan darah, hilangnya energy, alergi dan stroke.

Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan dan kecemasan (Hardjana, 2002). Adapun salah satu masalah penyesuaian diri yang sering dihadapi mahasiswa adalah penyesuaian diri vokasional, yaitu penyesuaian diri dalam bidang pendidikan, yang salah satunya adalah penyesuaian diri pada tugas skripsi. Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di Perguruan Tinggi (Hariyanti, 2008). Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah

tersebut, karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar akademisnya sebagai sarjana.

Skripsi merupakan pembuktian kemampuan akademik mahasiswa yang bersangkutan dalam penelitian yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studinya (buku Panduan Penyelenggaraan Pendidikan Program strata Satu (S1) IAIN Sunan Ampel Surabaya 2012).

Menurut Mage, (2008) skripsi masih tetap menjadi kendala utama untuk menyelesaikan study dalam batas waktu normal mahasiswa yaitu 8 semester, yang dapat ditempuh selama 4 tahun atau ditempuh lebih cepat; namun banyak didapati juga mahasiswa yang menyelesaikan studinya melebihi batas masa study normal (lebih dari 8 semester). Berdasarkan data Yudisium Sarjana Strata Satu (S-1) Semester Gasal Tahun Akademik 2012/2013 Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, mahasiswa fakultas Dakwah yang lulus namun tidak sesuai masa normal studi sebanyak 96 mahasiswa yang rata-rata masa studi mengalami keterlambatan lebih dari satu semester dengan penghambat yang mendominasi adalah proses pengerjaan skripsi.

Menurut Mutadin, (2004) terdapat beragam hal yang menjadi penghambat dalam pengerjaan skripsi, antara lain: kejenuhan dalam mengerjakan skripsi, proses yang lama dalam pencarian data dan pengumpulan data, kesulitan menuangkan pikiran kedalam bentuk tulisan, kesulitan membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan aktifitas lainya misalnya bekerja dan kurangnya kemampuan berbahasa inggris untuk

membaca literature. Hambatan-hambatan tersebut jika tidak segera mendapat pemecahan, maka akan dapat mengakibatkan, stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Mutadin, 2002).

Menurut Hardjana (2002) stress adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara kondisi atau keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya. Stress juga merupakan motivasi yang dibutuhkan oleh individu untuk bergerak dan suatu energy yang dapat digunakan secara efektif (Winkel, W. S. 2002). Stress jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat dan positif, tetapi jika stress berlangsung secara terus menerus maka akibat yang terjadi menjadi negatif.. karena dapat mengganggu kesehatan dan aspek kehidupan lainnya.

Menurut Sarafino (2008) terdapat dua jenis stress yang mempengaruhi kehidupan individu, salah satu jenis stress yang berbahaya dan dapat merusak atau mengganggu disebut *distress*; stress yang dapat memberi manfaat positif atau membangun disebut *eustres*. Berbagai sumber stress yang mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, diantaranya faktor fisik-biologis dan faktor sosial misalnya keluarga, dan pekerjaan (yusuf 2004).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka penulis bermaksud untuk mengetahui Berapa tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi.

B. Rumusan Masalah

Rumusan Masalah dalam penelitian ini adalah Seberapa Besar Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi ?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Seberapa Besar Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi.

E. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah ilmu pengetahuan khususnya bidang psikologi.

2. Manfaat Praktis

Bagi Mahasiswa, hasil penelitian ini dapat membantu Memberikan informasi kepada mahasiswa yang mengerjakan skripsi akan gejala, tingkat dan dampak negatif dari stres. Sehingga mahasiswa dapat mengantisipasi bahkan dapat mencegah datangnya stres.

F. Keaslian Penulisan

Menurut Muhammad Surya bahwa stres merupakan keadaan seseorang yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya. Stres adalah tanggapan tubuh yang

sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya. Dari berbagai macam definisi tentang stres pendapat Dr. Kartini Kartonodan Gali Dali Gulu lebih definitif dan kompleks jika dibandingkan dengan pendapat ahli-ahli yang lainnya.

Indikator stres dapat dilihat dari dua gejala, yaitu gejala fisik dan gejala mental. Adapun yang termasuk gejala fisik antara lain: tidak peduli dengan penampilan fisik, menggigit-gigit kuku, berkeringat, mulut kering, mengetukkan atau menggerakkan kaki dengan snoren, wajah tampak lelah, gangguan pola tidur yang normal, memiliki kecenderungan yang berlebihan pada makanan dan terlalu sering ke toilet. Sedangkan untuk gejala mentalnya antara lain: kemarahan yang tak terkendali atau lekas marah atau agresivitas, mencemaskan hal-hal kecil, ketidakmampuan dalam memprioritaskan, berkonsentrasi dan memutuskan apa yang harus dilakukan, suasana hati yang sulit ditebak atau tingkah laku yang tak wajar, ketakutan atau fobia yang berlebihan, hilangnya kepercayaan pada diri sendiri, cenderung menjaga jarak, terlalu banyak berbicara atau menjadi benar-benar tidak komunikatif, ingatan terganggu dan dalam kasus-kasus yang ekstrem benar-benar kacau.

Sedangkan data yang diperoleh peneliti dalam penelitian selanjutnya berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam aspek gejala yang muncul pada mahasiswa saat proses mengerjakan skripsi. Dalam penelitian sebelumnya gejala yang paling dominan muncul adalah

dimensi fisik dan mental. Sedangkan dalam penelitian selanjutnya adalah dimensi fisik, emosional, intelektual dan interpersonal meliputi gejala urat tegang, mudah tersinggung, produktivitas menurun, sulit membuat keputusan, dan mendiamkan orang lain

G. Sistematika Pembahasan

Laporan penelitian ini dibagi atas beberapa bagian. Bagian pertama adalah pendahuluan. Pada bagian ini diuraikan latar belakang penelitian, permasalahan-permasalahan yang tercakup pada penelitian, tujuan penelitian, manfaat yang dapat diambil dari penelitian, dan dibagian akhir diuraikan sistematika penyajian laporan penelitian.

Bagian kedua berisi kajian pustaka. Pada bagian ini dipaparkan teori-teori serta pustaka yang dipakai pada waktu penelitian. Teori-teori ini diambil dari buku literatur dan dari internet. Teori yang dibahas meliputi teori stres, hipotesis.

Bagian ketiga memaparkan langkah-langkah yang digunakan dalam penelitian, metode yang digunakan, identifikasi variabel penelitian, definisi operasional, populasi, sampel, dan teknik sampling serta instrumen peneliti dan analisis data. Bagian ini diberi judul Metodologi Penelitian.

Bagian keempat menjelaskan hasil dari penelitian, pengujian hipotesis, dan pembahasan.

Bagian kelima merupakan bagian penutup. akan dituliskan simpulan dari hasil penelitian, batasan penelitian, serta saran bagi pihak lain yang akan melanjutkan penelitian ini.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

A. Stres

1. Definisi Stres

Webster's New Word Dictionary Of American English (dalam Romas & Sharma, 2002), memaparkan bahwa istilah stres berasal dari bahasa latin (*Strictus*) yang bisa diartikan sebagai kesulitan, bahaya, dan penderitaan.

Istilah stres secara ilmiah didefinisikan pertama kali dalam ilmu psikologi oleh (Romas & Sharma, 2002) dijelaskan stres sebagai sindrom *fight or Flight*; bila mana individu mengalami stres, maka individu tersebut akan merespon pemicu stres (*stressor*) dengan melakukan perlawanan (*fight*) atau menghindarinya (*flight*). Konsep stres ini dikembangkan oleh H. Selye (dalam Ramos & Sharma, 2002) dan memperoleh penjelasan lebih lanjut mengenai stres, dalam konsep General Adaptation Syndrome (GAS) yang mendefinisikan stres sebagai respon non spesifik dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang dihadapi.

Dalam studi yang dilakukan oleh Hellriegel dan Slocum (dalam Widodo, 2006) dikemukakan bahwa "*Stress is the excitement feeling of anxiety and or physical tension that occurs when the demands placed on an individual are thought to exceed his ability to cope*". Pemahaman bebas dari definisi stres yang dimaksud adalah meningkatnya perasaan gelisah

dan atau memuncaknya ketegangan tubuh yang terjadi ketika tuntutan yang dibebankan kepada seseorang dirasakan melebihi kapasitasnya.

Pandangan mengenai stres tersebut seringkali dikenali dengan *distress* atau *negative stress*.

Pandangan lain mengenai stres dikemukakan oleh (Greenberg, 2006) yang menyatakan bahwa "*Stress is the pattern of emotional states and physiological reactions occurring in response to demands from within or outside an organization.*" Definisi tersebut dapat diartikan bahwa stres merupakan pola pernyataan emosi atau perasaan dan reaksi fisik yang terjadi dalam menanggapi berbagai tuntutan yang ada, baik dari dalam organisasi maupun dari luar organisasi.⁸ Sedangkan studi mengenai stres yang dilakukan oleh (Widodo, 2006) mengungkapkan bahwa "*Stress is an individual's adaptive response to a situation that is perceived as challenging or threatening to the person's well-being*". Definisi ini menjelaskan bahwa stres adalah tanggapan adaptif seseorang terhadap situasi yang dirasakan sebagai tantangan atau ancaman terhadap kesejahteraan atau kesehatan seseorang.

Cox & Brockley (dalam Yahya, 2007) berpendapat stres adalah satu fenomena persepsi yang wujud dari satu perbandingan di antara arahan yang diberikan oleh seseorang dengan kebolehan untuk melakukan arahan tersebut dengan jayanya. Ketidakseimbangan dalam mekanisme ini menyebabkan wujudnya pengalaman ketegangan yang mana akan diikuti pula oleh gerak balas ketegangan.

Handoko (2002) menyebutkan stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan kondisi seseorang. Sedangkan menurut Kreitner dan Kinicki (2005) stres adalah suatu respon yang adaptif, dihubungkan oleh karakter dan proses psikologis individu, yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan eksternal, situasi atau peristiwa yang menempatkan tuntutan psikologis dan fisik khusus pada seseorang.

Hardjana (2002) dalam bukunya "*stres tanpa distress*" memaparkan stres ialah keadaan atau kondisi tercipta apabila orang yang mengalami stres dan hal yang dianggap mendatangkan stres membuat orang yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara kondisi atau keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada.

Lazarus dan Folkman (dalam Sarafino, 2008) memandang stres bukanlah sekedar sebuah proses yang hanya meliputi pemicu stres (stressor) dan ketegangan saja; melainkan mereka menekankan juga pada pentingnya transaksi dan penyesuaian yang terus-menerus. Sarafino (2008) menegaskan bahwa stres bukanlah sekedar adanya stimulus atau respon, melainkan sebuah proses dari individu yang dapat memberikan pengaruh terhadap yang ditimbulkan dari *stressor* dengan cara strategi modifikasi perilaku, kognitif dan emosi.

Sesuai dengan pendekatan transaksional, maka didefinisikan stres adalah sebuah keadaan yang menciptakan transaksi terhadap individu yang

mengalami ketidak seimbangan antara tuntutan dari lingkungan secara fisik maupun psikologi dengan sumber daya secara biologis, psikologis dan sistem sosial yang dimilikinya (Lazarus & Folkman, Lovello; Trumbull & Appley, dalam Sarafino, 2008).

Dari beberapa pendapat para ahli mengenai pengertian stres maka dapat ditarik kesimpulan bahwa stres adalah keadaan dimana individu merasakan adanya tekanan dari dalam diri karena ancaman dari tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas individu dalam penanganannya dan sangat terkait sekali dengan kondisi dan reaksi fisik bagi individu.

2. Sumber-Sumber Stres

Terdapat beberapa sumber-sumber stress yang dapat mengganggu kesehatan psikis manusia. Menurut Lazarus & Folkman (dalam Morgan, 1986) kondisi fisik, lingkungan dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stres disebut dengan stressor. Stressor dapat berwujud dan berbentuk fisik, seperti polusi udara dan dapat juga berkaitan dengan lingkungan sosial. Pikiran ataupun perasaan individu sendiri yang dianggap sebagai suatu ancaman baik yang nyata maupun imajinasi dapat juga menjadi stressor.

Lazarus & Cohen (1984) mengklasifikasikan *stressor* kedalam tiga kategori, yaitu:

a. *Cataclysmic Event*

Fenomena besar atau tiba-tiba terjadi, seperti kejadian-kejadian penting yang mempengaruhi banyak orang seperti bencana alam.

b. *Personal Stressor*

Kejadian–kejadian penting mempengaruhi sedikit orang atau sejumlah orang tertentu, seperti kritis keluarga.

c. *Background stressor*

Pertikaian atau permasalahan yang bisa terjadi setiap hari, seperti masalah dalam pekerjaan dan rutinitas pekerjaan.

Sarafino (1998) membagi tiga jenis sumber stres yang dapat terjadi pada kehidupan individu:

a. Sumber yang berasal dari individu

Ada dua cara stres berasal dari individu. Pertama adalah melalui adanya penyakit. Penyakit yang diderita individu menyebabkan tekanan biologis dan psikologis sehingga menimbulkan stres. Sejauh mana tingkat stres yang dialami individu dengan penyakitnya dipengaruhi faktor usia dan keparahan penyakit yang dialaminya. Cara kedua adalah melalui terjadinya konflik. Konflik merupakan sumber yang paling utama.

Didalam konflik individu memiliki dua kecenderungan yang berlawanan : menjauh dan mendekat.

Individu harus memiliki dua atau lebih alternatif pilihan yang masing–masing memiliki kelebihan dan kekurangannya sendiri. Keadaan seperti ini banyak dijumpai saat individu dihadapkan pada keputusan–keputusan mengenai kesehatannya.

b. Sumber yang berasal dari keluarga

Stres dalam keluarga dihasilkan melalui adanya perilaku, kebutuhan-kebutuhan dan kepribadian dari masing –masing anggota keluarga yang berdampak kepada anggota keluarga lainnya. Konflik interpersonal ini dapat timbul dari adanya masalah finansial, perilaku yang tidak sesuai, melalui adanya tujuan yang berbeda antar anggota keluarga, bertambahnya anggota keluarga perceraian orang tua, penyakit dan kecacatan yang dialami anggota keluarga dan kematian anggota keluarga.

c. Sumber stres yang berasal dari komunitas dan masyarakat

Adanya hubungan manusia dengan lingkungan luar menyebabkan banyak kemungkinan munculnya sumber – sumber stres. Misalnya: stres yang dirasakan anak sekolah akibat adanya kompetisi – kompetisi dalam hal seperti olah raga.

Di sisi lain, stres yang dialami oleh orang dewasa banyak diperoleh melalui pekerjaannya dan berbagai situasi lingkungan. Stres yang diperoleh melalui pekerjaan contohnya dikarenakan : diluar sisi kerja, kontrol yang rendah terhadap pekerjaan yang diemban, kurangnya hubungan interpersonal dengan sesama rekan kerja, promosi jabatan, kehilangan pekerjaan lainnya. Stres yang diperoleh dari lingkungan juga dapat diakibatkan oleh lingkungan yang berisik dan padat serta lingkungan yang tercemar (Sarafino, 1998).

Menurut Weiten (2002) terdapat beberapa kejadian yang dapat menyebabkan stres pada individu yaitu : frustrasi, konflik, perubahan dan tekanan.

a. Frustrasi

Frustrasi terjadi pada situasi di mana suatu tujuan terhalangi. Setiap individu harus dapat mengatasi frustrasi yang terjadi setiap hari.

b. Konflik

Konflik terjadi ketika dua atau lebih keinginan atau perilaku yang tidak sering berkompetisi untuk dimunculkan. Tipe konflik ada tiga, yaitu :

1). *Approach-approach conflict*

yaitu pilihan yang harus dibuat diantara dua tujuan yang menyenangkan. Contoh : memilih makanan *pizza* atau *spagheti*? Membeli jaket biru atau sweater biru? Diantara tiga macam konflik, tipe ini paling rendah tingkat stresnya.

2). *Avoidance-avoidance conflict*

yaitu pilihan yang harus dibuat diantara dua tujuan yang tidak menyenangkan. Sebagai contohnya : memilih untuk operasi punggung atau memakan sakit agak lama? Tipe konflik ini merupakan yang paling tidak menyenangkan dan paling tinggi tingkat stresnya.

3). *Approach-avoidance conflict*

yaitu individu dapat dihadapkan pada dua pilihan di mana yang satu menyenangkan sedangkan yang lainnya tidak menyenangkan. Misalnya ingin melanjutkan kuliah tetapi tidak memiliki biaya, ingin

bepergian tetapi hujan lebat, dan lainnya. Konflik ini merupakan konflik umum dan tingkat stresnya cukup.

c. Perubahan

Perubahan hidup adalah pergantian apa saja yang nyata dalam kehidupan seseorang yang membutuhkan penyesuaian diri kembali. Tekanan meliputi pengharapan atau tuntutan kepada seseorang untuk berperilaku tertentu yang tidak sesuai dengan keyakinannya sendiri atau diluar kemampuannya. Ada dua faktor tekanan yaitu:

1). Tekanan dari dalam

Misalnya tuntutan dalam diri individu sendiri yang terlalu tinggi namun tidak adakemampuan untuk mencapainya meskipun telah berusaha keras.

2). Tekanan dari luar

Misalnya orangtua yang terlalu menuntut anak untuk mendapatkan nilai yang tinggi di perkuliahan. dll. Pada umumnya kejadian – kejadian yang dapat menyebabkan stres pada individu mencakup berbagai peristiwa traumatis. Misalnya kecemasan, frustrasi, dan ketidakmampuan mengendalikan situasi yang tengah dihadapi oleh individu, dan semua hal yang mrmbebani individu tersebut disebut sebagai stressor, dan stress dimulai adanya terkanan pressure.

Stressor tidak bisa dilepaskan dari faktor individu sendiri. Individu sebagai makhluk sosial memiliki kemampuan yang tinggi untuk menyesuaikan diri. Pengaruh latar belakang sosial, budaya, dan hal-hal

lainnya memberikan pengalaman yang berbeda-beda antara individu satu dengan yang lain sehingga masing-masing manusia yang sungguh-sungguh unik dengan kepemilikan kepribadian masing-masing.

Kepribadian tersebut menjadi dasar bagi individu untuk menginterpretasikan suatu stimulus dimulai sebagai *stressor* atau bukan kemampuan menyesuaikan diri individu dalam menghadapi setiap *stressor* berbeda-beda.

3. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres

Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stressor. Stressor merupakan stimulus yang mengawali atau mencetuskan perubahan. Stressor menunjukkan suatu kebutuhan yang tidak terpenuhi dan kebutuhan tersebut bisa saja kebutuhan fisiologis, psikologis, sosial, lingkungan, perkembangan, spiritual, atau kebutuhan kultural. Stressor secara umum dapat diklasifikasikan sebagai stressor internal dan stressor eksternal. Stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik, atau suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga dan sosial budaya (Potter & Perry, 2005).

Penyebab stres dapat dikelompokkan kedalam dua kategori yaitu kategori pribadi dan kategori kelompok atau organisasi. Kedua kategori ini, baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada individu atau kelompok dan prestasi individu dan kelompok yang bersangkutan (Agoes, 2003).

Menurut Yusuf (2004:96) faktor-faktor penyebab atau pemicu stres (stressor) dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok berikut:

1. *Stressor fisik biologik,*

seperti: penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah tidak cantik / ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal.

2. *Stressor psikologik,*

seperti: negative thinking, frustrasi, sikap permusuhan, perasaan cemburu, konflik pribadi, dan keinginan diluar kemampuan.

3. *Stressor sosial,*

(a) iklim kehidupan keluarga, seperti: broken home, perceraian, suami atau isteri meninggal, anak yang nakal, sikap dan perlakuan orangtua yang keras, tingkat ekonomi yang rendah dan salah satu keluarga mengidap gangguan jiwa. (b) faktor pekerjaan, seperti: kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK, berselisihan dengan atasan, pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan serta penghasilan yang tidak sesuai dengan kebutuhan sehari-hari. (c) iklim lingkungan, seperti: maraknya kriminalitas, tawuran antar kelompok, harga kebutuhan bahan pokok yang mahal, kemarau yang panjang, suara bising.

Santrock (2003) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan stres terdiri atas :



1) Beban yang terlalu berat, konflik dan frustrasi

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.

2) Faktor kepribadian

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

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

Pada umumnya *stressor* psikososial dapat digolongkan sebagai berikut:

1) Perkawinan

Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang; misalnya pertengkaran, perpisahan, perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan, dan lain sebagainya.

2) Problem orang tua

Permasalahan yang dihadapi orang tua; misalnya kenakalan anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain sebagainya.

3) Hubungan interpersonal

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat/orang-orang disekitar yang mengalami konflik.

4) Pekerjaan

Masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah perkawinan; misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan, dan lain sebagainya.

5) Lingkungan hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang. Rasa tercekam dan tidak merasa aman ini amat mengganggu

ketenangan dan ketenteraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh kedalam depresi dan kecemasan.

6) Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat utang, kebangkrutan usaha, soal warisan dan lain sebagainya sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seseorang.

7) Hukum/peraturan

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum/peraturan yang ada dapat merupakan sumber stres pula.

8) Perkembangan

Yang dimaksud disini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut, dan sebagainya.

9) Kondisi fisik atau cedera

Kondisi fisik yang cedera bisa membuat seorang individu mengalami stres karena ada kendala dalam melakukan aktivitasnya.

10) Faktor keluarga

Faktor keluarga yang dimaksud disini adalah faktor stres yang dialami oleh seseorang yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik yaitu sikap orang tua.

Stressor kehidupan yang lainnya juga dapat menimbulkan depresi dan kecemasan adalah bencana alam, kebakaran, perkosaan, dan sebagainya (Yosep, 2007).

Nelson dalam Agoes (2003) menyebutkan bahwa penyebab stres umumnya adalah: pindah ke daerah baru, masuk perguruan tinggi, pindah sekolah, menikah, hamil, baru bekerja, gaya hidup baru, perceraian, kematian orang yang dicintai, dipecat dari pekerjaan, tekanan waktu, persaingan, kesulitan keuangan, suasana atau bunyi yang sangat ramai atau bising, tidak puas atau tidak nyaman.

Terjadinya stres karena *stressor* tersebut dipersepsikan oleh individu sebagai suatu ancaman sehingga mengakibatkan kecemasan yang merupakan tanda umum dan awal dari gangguan kesehatan fisik, psikologis, bahkan spiritual. Sedangkan dampak dari stressor tersebut dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: Sifat stressor, jumlah stressor pada saat yang bersamaan, lama pemaparan terhadap stressor, pengalaman masa lalu, tingkat perkembangan (Kozier & Erb, 1983 dalam Keliat, 1998).

Menurut Gibson (1996) faktor-faktor penyebab stres di bagi menjadi empat kategori; lingkungan fisik, individu, kelompok dan organisasi.

1. *Stressor* lingkungan fisik

Penyebab-penyebab stres yang bersifat lingkungan fisik sering disebut *stressor* kerah biru (*blue-collar stressors*), karena terkait dengan pekerjaan-pekerjaan yang kasar, faktor-faktornya meliputi cahaya, suhu, suara, udara terpolusi.

2. *Stressor* individual

Penyebab stres pada tingkat individual lebih menekankan penyebab stres dari dalam diri, yang meliputi konflik peran, peran ganda, beban kerja berlebih, tidak ada control, tanggung jawab, dan kondisi kerja. dan pada bagian ini, konflik peran dipelajari paling luas. Karena pada konflik peran, *stressor* yang meningkat ketika seseorang menerima pesan-pesan yang tidak cocok berkenaan dengan perilaku peran yang sesuai.

3. *Stressor* kelompok

Pada tahap ini *stressor* terbentuk karena ketidakpercayaan dari mitra pekerja secara positif berkaitan dengan ambiguitas peran yang tinggi, yang membawa pada kesenjangan komunikasi di antara orang-orang dan kepuasan kerja. Faktor-faktor pada *stressor* ini meliputi hubungan yang buruk dengan kawan, bawahan, atasan.

4. *Stressor* organisasioanl

Salah satu masalah dalam studi tentang *stressor* organisasional adalah mengidentifikasi *stressor-stressor* mana yang paling penting. Faktor

faktor pada stressor ini meliputi desain struktur jelek, politik jelek, tidak ada kebijakan khusus.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Sedangkan menurut Krietner dan Kinicki (2005) faktor-faktor yang menyebabkan stres di bagi menjadi 4 yaitu:

1. Tingkat individual

- a. Tuntutan pekerjaan
- b. Konflik peran
- c. Ambiguitas peran
- d. Pengendalian lingkungan yang dirasakan
- e. Hubungan dengan supervisor
- f. Kelebihan beban, kekurangan beban, dan kemonotonan kerja

2. Tingkat kelompok

- a. Perilaku manajerial
- b. Kurangnya kekompakan

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

c. Konflik didalam kelompok

- d. Perbedaan status

3. Tingkat organisasional

- a. Kebudayaan
- b. Struktur
- c. Teknologi
- d. Pengenalan perubahan dalam kondisi kerja

4. Ekstraorganisasional

a. Keluarga

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

b. Ekonomi

c. Waktu yang berubah

d. Polusi, suara, panas, kepadatan, dan udara

4. Gejala-Gejala Stres

Menurut Beehr dan Newman (2002) gejala stress dapat dibagi dalam 3 (tiga) aspek, yaitu gejala psikologis, gejala psikis dan perilaku. Macam-macam gejala psikologis, fisik, dan perilaku diantaranya adalah kecemasan, ketegangan, meningkatnya detak jantung dan tekanan darah, menunda ataupun menghindari pekerjaan atau tugas, bingung, marah, sensitif, meningkatnya sekresi adrenalin dan noradrenalin, penurunan prestasi dan produktivitas, memendam perasaan, gangguan gastrointestinal, misalnya gangguan lambung, meningkatnya penggunaan minuman keras dan mabuk, komunikasi tidak efektif, mudah teriuk, perilaku sabotase, mengurung diri, mudah lelah secara fisik, meningkatnya frekuensi absensi, depresi, kematian, perilaku makan yang tidak normal (kebanyakan atau kekurangan), merasa terasing dan mengasingkan diri, gangguan kardiovaskuler, kehilangan nafsu makan dan penurunan drastis berat badan, kebosanan, gangguan pernafasan, meningkatnya kecenderungan perilaku beresiko tinggi, seperti ngebut, berjudi, ketidakpuasan kerja, lebih sering berkeringat, meningkatnya agresivitas, dan kriminalitas, lelah mental, gangguan pada kulit, penurunan kualitas

hubungan interpersonal dengan keluarga dan teman, menurunnya fungsi intelektual, kepala pusing, migrain kecenderungan bunuh diri, kehilangan daya konsentrasi, kanker, kehilangan spontanitas dan kreativitas, ketegangan otot, kehilangan semangat hidup, problem tidur (sulit tidur, terlalu banyak tidur), menurunnya harga diri dan rasa percaya diri.

Hardjana (2002) ada 4 gejala stres diantaranya gejala fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Tanda-tanda gejala tersebut yaitu:

1. Fisik (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., berkerigit secara berlebihan, berdebar, selera makan berubah).

2. Emosional (gelisa atau cemas, sedih, deprosi, mudah menangis, Jiwa merana dan suasana hati berubah, mudah panas dan marah, gugup, terlalu peka dan mudah tesseinggung, Emosi mengering atau kehabisan sumberdaya mental atau burn out),

3. Intelektual (sulit berkonsentrasi atau memusatkan perhatian, pikiran kacau, melamun secara berlebihan, pikiran dipenuhi oleh sat pikiran saja, kehilangan rasa humor yang shat, mutu kerja rendah dalam pekerjaan jumlah kekeliruan bertambah banyak).

4. Interperpersonal (kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan oang lain, mudah membatalkan janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain atau menyerang ora lain dengan kata-kata,

mengambil sikap terlalu membentengi atau mempertahankan diri, mendiamkan orang lain).

Sedangkan menurut Anoraga (dalam Lestari, 2005) ada beberapa

gejala akibat stres, diantaranya:

1. Gejala badan meliputi: sakit kepala (vertigo), sakit maag, mudah kaget (berdebar-debar), banyak keluar keringat dingin, gangguan pola tidur, lesu, letih, kaku leher belakang sampai punggung, dada rasa panas atau nyeri, rasa tersumbat di kerongkongan, gangguan psikoseksual, nafsu makan menurun. Mual, muntah, gejala kulit, gangguan menstruasi, keputihan, kejang-kejang, dan pingsan.

2. Gejala emosioal meliputi: pelupa, sukar konsentrasi, sukar mengambil keputusan, cemas, was-was, khawatir, mimpi buruk, murung, mudah marah, mudah menangis, pikiran bunuh diri, gelisah, dan putus asa.

3. Gejala sosial meliputi: banyak merokok, minum, makan, sering mengontrol pintu jendela, menarik diri dari pergaulan sosial, mudah bertengkar, dan membunuh.

4. Gejala berat akibat stres meliputi kematian, gila (psikosis) dan hilangnya kontak sama sekali dengan lingkungan sosial.

B. Proses Mengerjakan Skripsi

1. Pengertian Skripsi

Menurut Djarwanto (2005) 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.

2. Tujuan Skripsi

Tujuan dalam 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 memperoleh sekurang-kurangnya 120 sks dan telah lulus matakuliah metode riset dan atau telah mengikuti riset kolektif.
2. Judul dan permasalahan skripsi harus sesuai dengan disiplin ilmu pada jurusan/ program studi dan disetujui oleh ketua jurusan/prodi.

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 kemudian diserahkan satu eksemplar kepada fakultas, satu eksemplar kepada perpustakaan dan satu eksemplar untuk pembimbing.

5. Warna kulit/sampul skripsi disesuaikan dengan warna dasar bendera 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 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 TOEFEL bagi mahasiswa tahun akademik 2011/2012.

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, sekretaris, 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 fungsional 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.

7. Mahasiswa

Mahasiswa adalah pelajar yang derajatnya lebih tinggi 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 menduduki tingkat yang lebih tinggi dibanding subjek-subjek pada sekolah biasa. (Iren, 2007)

C. Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi

Salah satu syarat bagi mahasiswa, bahwa mereka dapat dinyatakan lulus dari suatu perguruan tinggi yaitu mahasiswa diwajibkan untuk membuat sebuah tugas akhir berupa karya tulis ilmiah yang kemudian hasil dari penelitiannya tersebut dipertanggung jawabkan dalam bentuk seminar tugas akhir dihadapan beberapa dosen penguji.

Proses penyusunan dari awal hingga akhir tersebut tersebut diseminarkan, bukanlah sesuatu hal yang sederhana bagi mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk memiliki daya juang yang tinggi, mandiri, bersikap kritis, berpikir dan menulis secara ilmiah, melakukan survey lapangan, bekerja sama dengan dosen pembimbing, serta kemampuan dalam mengintegrasikan pengalaman belajar, dan teori-teori yang sudah diperoleh selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya.

Ketika mahasiswa memandang bahwa tuntutan dari pengerjaan skripsi melebihi sumberdaya yang dimilikinya, maka mahasiswa akan rentan sekali mengalami stress. Mutadin (2002) memaparkan jika hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut tidak segera mendapat pemecahan, maka dapat mengakibatkan stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan

skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Stress yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi performa mahasiswa dalam pencapaian prestasi akademik yang optimal. Wolton (2002) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa peserta didik mengalami stress pada tingkat yang tinggi, dapat menyebabkan rendahnya prestasi akademik, depresi, keausan, dan dapat menyebabkan gangguan pada kesehatan.

D. Hipotesis

Hipotesis Deskriptif dalam penelitian ini · Ada Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi..

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB III.

METODE PENELITIAN

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

A. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini, Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode Deskriptif .

B. Identifikasi Variabel

Variabel adalah objek yang menjadi titik perhatian saat penelitian. Bertolak dari masalah penelitian yang telah di kemukakan diatas. Variabel dalam penelitian ini adalah Stres.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Stres adalah keadaan dimana individu merasakan adanya tekanan dari dalam diri karena ancaman dari tuntutan yang dianggap melebihi kapasitas individu dalam penanganannya dan sangat terkait sekali dengan kondisi dan reaksi fisik bagi individu.

Stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi merupakan suatu keadaan mahasiswa yang mengalami ketidak sepadanan antara pekerjaan skripsi secara fisik maupun psikologis dengan sumber daya yang dimilikinya maka mahasiswa tersebut akan rentang sekali mengalami frustasi hingga mengalami stres yang dapat merambat negatif terhadap proses pengerjaan skripsinya.

D. Populasi, Sample, dan Tehnik Sampling

Populasi adalah keseluruhan subyek individu atau objek yang diteliti yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Karakteristik yang dimaksud dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal dan seterusnya. (Latipun, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah 170 mahasiswa pada semester 9.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti dengan demikian penelitian bukan dilakukan terhadap populasi keseluruhan, melainkan terhadap sebagian populasi tersebut. (Latipun, 2011).

Tehnik pengambilan sampel ini menggunakan *nonprobability sampling* karena tehnik pengambilan sampel ini tidak memberi peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Oleh sebab itu langkah yang ditempuh peneliti selanjutnya adalah menggunakan tehnik sampel berupa *sampling purposive*. Maka peneliti mengambil inisiatif untuk 26 mahasiswa menjadi sampel dari total 170 mahasiswa. Dalam tehnik ini sampel ditentukan dengan berbagai pertimbangan yang dapat mewakili karakteristik data yang diinginkan.

Beberapa pertimbangan yang dimaksud ialah sebagai berikut:

1. Mahasiswa Fakultas Dakwah yang sedang menyelesaikan skripsi pada periode 2012-2013 Khususnya semester 9.
2. Sudah pernah melakukan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing.

E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini Instrumen Penelitian menggunakan 4 faktor
 digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
 Gejala Stres (Hardjana, 2002).

Dimensi	Indikator
FISIK	Urut tegang, terutama pada leher dan bahu.
	Lelah atau kehilangan daya energy.
	Sakit kepala, pening, pusing.
	Tidur tidak teratur, insomnia, bangun terlalu awal.
EMOSIONAL	Gelisa atau cemas.
	Sedih, depresi, mudah menangis.
	Mudah panas dan marah.
	Terlalu peka dan mudah tersinggung
INTELEKTUAL	Susahnya berkonsentrasi atau memusatkan perhatian
	Produktifitas atau prestasi kerja menurun.
	Sulit membuat keputusan.
	Pikiran kacau.
INTERPERSONAL	Mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri.
	Mudah membatalkan janji.
	Mendiamkan orang lain.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket. Pada angket ini, aspek-aspek akan digali melalui pertanyaan-pertanyaan dengan pilihan ya atau tidak. Untuk menjelaskan nilai yang didapat dari angket yang telah tersebar dalam setiap pengisian dari responden maka peneliti menggunakan *coding* pada setiap itemnya. Dibawah ini adalah keterangan untuk pengisian pemilihan jawaban:

Ya : 1

Tidak : 0

F. Tehnik Analisis Data

Untuk menjawab rumusan masalah, peneliti menggunakan teknik analisis prosentase berdasarkan angket yang disebarakan kepada responden yakni mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Semua data-data yang berhasil dikumpulkan dari sumber-sumber penelitian akan dibahas oleh peneliti dengan menggunakan metode deskriptif analisis, yaitu menjelaskan data-data yang diperolehnya dengan menggunakan perhitungan prosentase atau biasa disebut dengan *frekuensi relative*. Untuk memperoleh *frekuensi relative*, digunakan rumus:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

F = Frekuensi yang sedang dicari prosentasenya

N = *Number of cases* (jumlah frekuensi/banyaknya responden)

P = Angket prosentase

Peneliti mengutip pendapat yang diungkapkan Saifuddin Azwar dalam buku penyusunan skala psikologi tentang tingkatan sebuah variabel yang diteliti

dengan ketentuan standar sebagai berikut ini:

1. Tinggi : 8-10
2. Sedang : 5-7
3. Rendah : 2-4

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1.1. Persiapan yang dilakukan sebagai berikut :

- a. Mempersiapkan alat ukur berupa angket yang digunakan pada saat pengambilan data penelitian.
- b. Bertemu dengan kepala tata-usaha Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, untuk meminta mahasiswa angkatan 2008, 2009 yang mengambil mata kuliah skripsi.
- c. Mulai melakukan pengambilan data dengan cara menyebarkan angket pada mahasiswa angkatan 2008 dan 2009 yang telah mengambil mata kuliah skripsi pada tanggal minimal 10 Juni 2013.
- d. Mahasiswa yang diberikan angket dapat melakukan pengisian pada saat itu juga, atau angket tersebut dapat dibawa pulang kemudian dikumpulkan pada keesokan harinya. Tempat pengumpulan angket yang ditentukan adalah ruang loby Fakultas Dawah UIN Sunan Ampel Surabaya.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

1.2. Pelaksanaan penelitian sebagai berikut:

Pengambilan data dilakukan di Fakultas Dakwah UIN Sunan Ampel Surabaya, dengan memberikan langsung pada setiap mahasiswa angkatan 2008, 2009 yang telah mengambi mata kuliah sekripsi.

Penyebaran angket dilakukan seama 5 hari dimulai dari tanggal 10 Juni 2013 sampai dengan 14 Juni 2013 angket diberika pada mahasiswa, mereka diberikan kesempatan untkk mengisi langsung dan dikembalikan pada saat itu juga, atau boleh juga angket dibawah pulang mahasiswa dan dikumpulkan pada keesokan harinya, inilah yang menjadi kendala yang dihadapi peneliti yaitu kesulitan bertemu kembali subjek penelitian, sehingga untuk mengatasi ini peneliti selalu bertanya dan mengingatkan para subjek untuk segera mengumpulkan angket, serta peneliti mendatangi alamat rumah para subjek, sehingga peneliti mendapatkan data.

2. Deskripsi Hasil Penelitian.

Untuk menganalisis data yang telah terkumpul dalam rangka menguji hipotesis dan untuk mendapatkan konklusi analisis ini digunakan untuk mengetahui kuantitas tingkat stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi berdasarkan angket yang telah disebarkan kepada responden sebanyak 26 item. Seluruh data yang berhasil dikumpulkan dari berbagai sumber penelitian akan dibahas oleh penulis dengan menggunakan metode Deskriptif Analisis yakni menjelaskan serta

menjabarkan semua data yang diperoleh menggunakan perhitungan *prosentase* atau disebut juga *frekuensi relatif*.

A. Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi

Berdasarkan hasil analisis diatas diperoleh Deskripsi bahwa mahasiswa yang mengalami stres tingkat tinggi sebanyak 8 orang sedangkan untuk tingkat sedang ada 18 orang sementara untuk yang tingkat rendah nihil atau tidak ada.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih banyak mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi bila ditinjau dari tingkat stresnya. Karena diantara 26 mahasiswa yang telah peneliti teliti tidak ada satupun yang tidak stres.

B. Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa per-Dimensi

➤ Dimensi Fisik

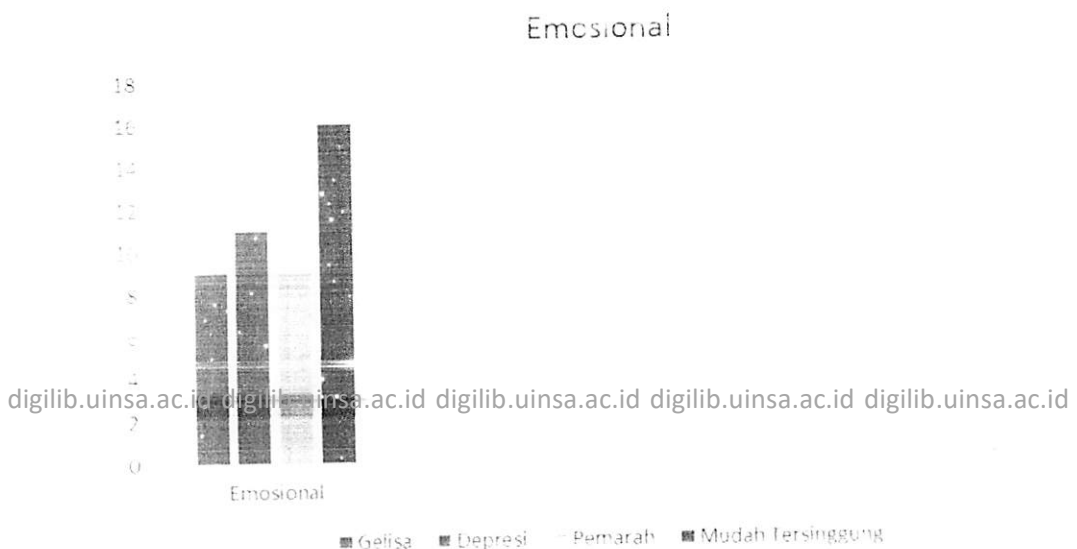
Gambar 1. Freskuensi Dimensi Fisik



Dalam item pertama diperoleh hasil 16 yang menunjukkan mahasiswa sering mengalami gejala urat tegang. Item kedua diperoleh hasil 12 yang menunjukkan mahasiswa kadang-kadang mengalami lelah atau kehilangan energi. Item ketiga diperoleh hasil 15 yang menunjukkan mahasiswa kadang-kadang mengalami sakit kepala, pening dan pusing. Item ke-empat menunjukkan hasil 13 yang menunjukkan kadang-kadang mahasiswa mengalami gejala tidur tidak teratur, insomnia dan bangun terlalu awal.

➤ Dimensi Emosional

Gambar 2. Freskuensi Dimensi Emosional



Dalam item pertama diperoleh hasil 9 yang menunjukkan mahasiswa jarang mengalami gejala gelisah Item kedua diperoleh hasil 11 yang menunjukkan mahasiswa kadang-kadang mengalami sedih, depresi dan menangis. Item ketiga diperoleh hasil 9 yang menunjukkan mahasiswa jarang

mengalami mudah panas atau marah. Item ke-empat menunjukkan hasil 16 yang menunjukkan mahasiswa sering mengalami gejala mudah tersinggung.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

9 Dimensi Intelektual

Gambar 3. Freskuensi Dimensi Intelektual



Dalam item pertama diperoleh hasil 12 yang menunjukkan mahasiswa kadang-kadang mengalami gejala gelisah. Item kedua diperoleh hasil 13 yang menunjukkan mahasiswa kadang-kadang mengalami produktifitas dan prestasi kerja menurun. Item ketiga diperoleh hasil 13 yang menunjukkan mahasiswa kadang-kadang mengalami sulit mengambil keputusan. Item ke-empat menunjukkan hasil 9 yang menunjukkan mahasiswa jarang mengalami gejala pikiran kacau.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

➤ Dimensi Interpersonal

Gambar 4. Freskuensi Dimensi Interpersonal

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id
Interpersonal



Dalam item pertama diperoleh hasil 9 yang menunjukkan mahasiswa jarang mengalami gejala mengambil sikap terlalu membentengi diri. Item kedua diperoleh hasil 10 yang menunjukkan mahasiswa jarang mengalami membatalkan janji. Item ketiga diperoleh hasil 16 yang menunjukkan mahasiswa sering mendiamkan orang lain.

C. Pengujian Hipotesis

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

Setelah dilakukan Perhitungan dari semua variabel yang telah diuji maka diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami stres dalam proses mengerjakan skripsi dengan merujuk kepada perhitungan prosentase sebagai berikut ini :

$$\text{Tinggi} : \frac{8}{26} \times 100\% = 30,76 \%$$

$$\text{Sedang} : \frac{18}{26} \times 100\% = 69,23 \%$$

Dengan melihat data yang sudah terhitung, maka dapat dinyatakan bahwa untuk prosentase sedang sudah mencapai 69,23 % ini berarti bahwa tingkat stres mahasiswa sudah bisa ditentukan. Disertai dengan gejala yang paling sering muncul yaitu gejala urat tegang, mudah tersinggung, produktifitas menurun, sulit membuat keputusan, dan mendiamkan orang lain.

D. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat stres mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi yaitu 30,76% tinggi dan 69,23 sedang dengan gejala yang paling sering muncul yaitu gejala urat tegang, mudah tersinggung, produktifitas menurun, sulit membuat keputusan, dan mendiamkan orang lain. Hal ini didukung Dickson (2006) dalam penelitiannya bahwa stres meningkatkan resiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik yang meliputi kecemasan, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, urat tegang, sakit jantung, gangguan tekanan darah, hilangnya energi, alergi dan stroke.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa lebih banyak mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi bila ditinjau dari tingkat stresnya. Karena diantara 26 mahasiswa yang telah peneliti teliti tidak ada satupun yang tidak stres. Hal ini dijelaskan Kingong (2004), bahwa terdapat beragam hal yang menjadi penghambat dalam pengerjaan skripsi, antara lain proses yang lama dalam pencarian data dan pengumpulan data, kesulitan dalam menuangkan pikiran kedalam bentuk tulisan, dan kesulitan dalam menganalisis masalah yang diteliti. Menurut Mutadin (2002) apabila hambatan-hambatan tersebut tidak segera

mendapat pemecahan, maka akan dapat mengakibatkan stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, menunda penyusunan skripsi dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Dalam Dimensi Intelektual diperoleh hasil 9 mahasiswa mengalami gejala mengambil sikap terlalu membentengi diri, 10 mahasiswa membatalkan janji, dan 16 sering mendiamkan orang lain. Hal tersebut dapat mempengaruhi prestasi akademik. Marcoulides (1997) dalam penelitiannya memaparkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik, dapat mengalami distress pada aspek kehidupannya, mengganggu kesehatan mental dan fisik, dan menyebabkan rendahnya nilai ipk mahasiswa.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

BAB V

PENUTUP

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil perhitungan prosentase data yang sudah terhitung, maka dapat dinyatakan bahwa untuk prosentase sedang sudah mencapai 69,23 % ini berarti bahwa tingkat stres mahasiswa sudah bisa ditentukan. Disertai dengan gejala yang paling sering muncul yaitu gejala urat tegang, mudah tersinggung, produktifitas menurun, sulit membuat keputusan, dan mendiamkan orang lain.

B. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, penulis memiliki beberapa keterbatasan yaitu:

1. Dalam pembuatan angket stress, terdapat beberapa indikator lain dari aspek stress yang tidak dimasukkan penulis. Yaitu sakit punggung terutama dibagian bawah, mencret-mencret dan radang usus besar, gatal-gatal pada kulit, bisulan, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, berubah selera makan, merana hati, melamun yang berlebihan, emosi mengering atau kehabisan daya mental, terlalu peka dan mudah tersinggung, , daya ingat menurun, dan gampang menyerang orang.
2. Dalam melakukan pengambilan data atau penyebaran angket, penulis tidak bisa sepenuhnya mengawasi subyek dikarenakan sebagian

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

mahasiswa yang penulis teiti menginginkan dikerjakan dirumah. Dan kebanyakan subyek sudah jarang ke kampus.

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

C. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Dengan adanya stres mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi diharapkan mahasiswa lebih mempersiapkan diri dari awal proses pembelajaran dibangku kuliah sehingga tidak mengalami kesulitan atau stres dalam mengerjakan skripsi.

2. Bagi peneliti selanjutnya.

Dikarenakan peneliti yang sekarang tidak mencantumkan beberapa indikator dari aspek stres yang sesuai tertera di sub bab keterbatasan penelitian diatas, maka peneliti berharap penelitian selanjutnya bisa menyempurnakan keterbatasan-keterbatasan tersebut..

digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id digilib.uinsa.ac.id

DAFTAR PUSTAKA

- Arnold, J., Cooper, C. L., & Robertson, I. T. (1998). *Work Psychology: Understanding human behaviour in the workplace*. London: Financial Time Man.
- Azwar, S., (1997). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chaplin, J. P. (2002). *Kamus Lengkap psikologi (8 th ed.)*. Jakarta : PT Raja Grafindo persada.
- Darmono, & Hasan, A. M. (2004). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: PT Grasindo.
- Depdiknas. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka.
- DeVito, J. A. (2007). *The Interpersonal Communication Book*. Boston: Allin and Bacon.
- Devito, J. A. (2007). *The Interpersonal Communication Book*. New York: happer & Row Publisser.
- Dickson, W. L. (2006). *Increasing Coping resource: an experimantal intervention apprhoach*. Retrived July 18, 2012, From: [http:// stes. Gsu. Edu/ theses/available/atd-09252006-095205/unrestricted/dickson_wesndy_200605_phd.pdf](http://stes.Gsu.Edu/theses/available/atd-09252006-095205/unrestricted/dickson_wesndy_200605_phd.pdf)
- Dickson, D., & Hargie, 0. (2003). *Skilled interpersonal Communication: Research, Theory, and practic*. London: Routledge.
- Program Study Psikology Fakultas Dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya, *Buku Pedoman Penulisan Proposal Skripsi, Skripsi, dan Artikel 20011*
- Gardner, j. N., 7 Jewler, A. J. (2005). *Your college Experience: Stregies for success (6 ed)*. USA: Wadsworth/ Thomson Learning.
- Greesberg, J. S. (2002). *Comprehensive Stress Management (2nd.)*. Newyork: McGraw Hill.
- Hardjana, A. M. (2002). *Stres tanpa distros: Seni mengelola Stres (7th ed.)* Yogyakarta: Kanisius.
- Hariyanti, N. (2008). *Hambatan dalam proses Bimbingan skripsi. Skripsi, Tidak diterbitkan, Fakultas Psikologi Universitas Psikologi Surabaya*. Surabaya.

Mage, R. I., & priowidodo, G. (2005). Kiat Sukses Menghadapi pembimbing skripsi dan Tesis. Jakarta: Citra harta Prima.

Mutadin, Z. (2002) Kesulitan Menulis skripsi. Retrived Januari 3, 2006 from <http://www.e-psikologi.com/remaja/040402.html>

Paramitha, A. (2009). Identifikasi sumber-sumber sukses dalam penulisan skripsi, skripsi, tidak diterbitkan, fakultas psikologi surabaya. Surabaya.

Prijonggo, C. W., & Sumargi, A. M. (2001). Students Passivity: Indonesia Context. *Anima: Indonesian Psychological Journal*, 16 (4), 340-346.

Romas, j. A., & Sharma, M. (2000). A Comprehenssive Workbook For Managing Change & promoting Helt (2 nd.). Massachuset: Allyn & bacon.

Sadri, G., & Marcoulides, G. A. (1997). An examination of academic and occuptional stress in the USA. *International Journal of educational management*, 32-43.

Sarafino, E. P. (2008). Helth psychology: Biopschosocial Interaction (6th ed.). New York: John Wiley & Sons.

Walton, r. L. (2002). A Comparison of perceifed stres levels and coping styles of junior and senior students in nursing and social work programs. Retrived July 18, 2009, from <http://www.marshall.edu/etd/doctors/walton-robin-2002-edd.pdf>

Weiten, W. (2007). *Psychology: themes & variations*(7th ed). United states of america: Thomson Wadsworth.

Winkel, W. S. (1991). *Bimbingan-Konseling da: institusi pendidikan*. Jakarta: Grasindo.

Yusuf, S. (2004). *Mental Hydiene: Pengembangan kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan agama*. Bandung; Pustaka Bani Qurasy.