

**Table Of Content**

**Journal Cover** ..... 2

**Author[s] Statement** ..... 3

**Editorial Team** ..... 4

**Article information** ..... 5

    Check this article update (crossmark) ..... 5

    Check this article impact ..... 5

    Cite this article ..... 5

**Title page** ..... 6

    Article Title ..... 6

    Author information ..... 6

    Abstract ..... 6

**Article content** ..... 7

---

# Academia Open



*By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*

---

## Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

## Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

## Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

## EDITORIAL TEAM

### Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

### Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

### Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

**Article information**

**Check this article update (crossmark)**



**Check this article impact (\*)**



**Save this article to Mendeley**



(\*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

## **Overview of Academic Stress of FPIP Psychology Study Program Students Programming Thesis Courses in 2017/2018**

### *Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Prodi Psikologi FPIP Yang Memprogram Mata Kuliah Skripsi Tahun 2017/2018*

**M. Iqbal Hakiki, radyanoval4@gmail.com, (0)**

*Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

**Lely Ika Mariyati, ikalely@umsida.ac.id, (1)**

*Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia*

<sup>(1)</sup> Corresponding author

#### **Abstract**

The aim of this research is to find out the academic stresses of psychology study program students who are programming thesis courses, faculty of psychology and education at Muhammadiyah University of Sidoarjo. The method in this study uses a descriptive quantitative approach which aims to determine the intensity of academic stress on psychology students who are programming thesis courses. The research subjects were 123 out of 200 students who processed thesis courses in 2017-2018. The sample was taken using simple random sampling. The data were collected using the academic stress scale compiled by the researcher. The results of this study illustrate that the results of the intensity of student academic stress are dominated in the moderate to quite high category, namely 67%. The results of this study also illustrate that the aspects of academic stress in psychology study program students are more dominant in the physical and emotional aspects. On the physical aspect, you get 34%, on the emotional aspect you get 29% on the intellectual aspect you get 21% and on the intrapersonal aspect you get 16%.

Published date: 2021-09-03 00:00:00

Pendidikan merupakan suatu usaha yang dilakukan untuk mengembangkan serta meningkatkan potensi peserta didik agar dapat terwujudnya suatu kemampuan, keterampilan, sikap dan kepribadian yang sesuai dengan tujuan pendidikan nasional. Dalam undang-undang no. 12 tahun 2012 pasal 4 menetapkan bahwa pendidikan tinggi memiliki 3 fungsi, antara lain mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa melalui pelaksanaan tridharma, serta mengembangkan ilmu, pengetahuan dan, teknologi. dengan memperhatikan, dan menerapkan nilai humaniora. Pendidikan tinggi dalam undang undang lebih sering di dengar dalam kalangan masyarakat sebagai perguruan tinggi yang merupakan tempat untuk mencari ilmu bagi para mahasiswa.

Mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi (Mendikbud, 2012). Menurut Monks mahasiswa, merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar di suatu perguruan tinggi. Dalam tahapan masa perkembangan mahasiswa tergolong sebagai remaja akhir dan dewasa awal yaitu usia 18-21 tahun dan 22-24 tahun. Dua kriteria yang diajukan untuk menunjukkan akhir masa remaja dan permulaan dewasa awal adalah kemandirian mekonomi dan kemandirian dalam membuat keputusan (Santrock, 2002). Sebagai seorang Mahasiswa strata 1 diwajibkan untuk menempuh masa studi selama 7 semester dan akhirnya melewati fase studinya dengan menyusun skripsi.

Menurut Poerwodarminto Skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan akademis di perguruan tinggi (Fibrianti, 2009). Pada umumnya masa pengerjaan skripsi dilakukan dalam waktu satu semester atau 6 bulan. Sehingga diharapkan semua mahasiswa melakukan dengan tepat waktu. Dalam lingkungan akademik, stres merupakan pengalaman yang paling sering dialami, baik yang sedang belajar ditingkat sekolah ataupun perguruan tinggi. Menurut Yusuf (2011) terdapat empat reaksi yang muncul ketika stres (1) reaksi fisik yang ditandai dengan munculnya kelelahan fisik seperti kesulitan tidur, sakit kepala, telapak tangan sering berkeringat. (2) reaksi perilaku ditandai bersikap agresif, membolos, berbohong, untuk menutupi kesalahan. (3) reaksi emosional ditandai dengan munculnya perasaan yang merasa diabaikan, tidak memiliki kepuasan, cemas. (4) reaksi proses berpikir, ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, perfeksionis, berpikir negatif hingga tidak memiliki prioritas hidup.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti yaitu peneliti melihat bahwa mahasiswa yang memprogram mata kuliah skripsi mengalami kecemasan saat bertemu dosen pembimbingnya, selain itu peneliti melihat masih banyak mahasiswa senior yang belum lulus karena terhambat oleh tugas akhirnya yaitu skripsi. Peneliti juga melakukan wawancara pada ke 4 mahasiswa psikologi yang mengikuti skripsi tahun akademik 2016. Berikut hasil wawancara dengan ke-IV subyek tersebut.

Subyek I menyatakan:

"Ketika menjalani skripsi terkadang aku merasa semangat untuk menyelesaikan tetapi dibalik itu semua saya lebih merasakan malas jika harus mengerjakan sesuatu yang berhubungan dengan skripsi. Apalagi ketika sedang banyak tugas mata kuliah lain, dimana harus menyelesaikan tugas mata kuliah dan menyelesaikan tugas skripsi. Bahkan tidak jarang saya merasa cepat lelah jika akan memulai mengerjakan skripsi".

Subyek II menyatakan:

"Kalo saya, sering mengalami sulit konsentrasi ...ketika mulai mengerjakan skripsi padahal sebelumnya tadi saya sudah mempunyai gambaran untuk saya tuliskan dalam skripsi, tetapi hal itu bisa saja tiba-tiba hilang ketika saya mulai didepan leptom untuk mengerjakan skripsi".

Subyek III menyatakan:

"kalo saya sering mengalami kepanikan ketika dosen pembimbing mulai menanyakan tentang perkembangan skripsi yang saya kerjakan".

Subyek IV menyatakan:

"ketika ditanya masalah skripsi, hal yang sering saya lakukan adalah susah tidur. Karena secara tidak langsung saya memikirkan tentang skripsi saya. Apalagi kalau dosen pembimbing sudah memberikan batas waktu".

Berdasarkan hasil wawancara informal terhadap 4 mahasiswa yang mengikuti skripsi tahun akademik 2016, maka dapat disimpulkan bahwa bahwa mahasiswa psikologi yang menjalani proses pengerjaan skripsi menunjukkan gejala seperti, mudah cemas, mudah marah, mood mudah berubah, mudah marah, merasa tidak aman, harga diri turun tekanan darah tinggi. Selain itu dari hasil wawancara mengindikasikan bahwa mereka mengalami gangguan fisik seperti: susah tidur, lelah, dan selera makan berubah. Sehingga dapat di katakan bahwa ke 4 mahasiswa diatas mengalami stress akademik.

Menurut Lazarus (Lumonga, 2009) menjelaskan bahwa stress merupakan bentuk interaksi antara individu dengan lingkungan (Lumonga, 2009). Adapun faktor yang mempengaruhi stress mahasiswa psikologi dalam menghadapi skripsi antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktormyang berasal dari dalam diri mahasiswa yang dirasakan, seperti kecemasan, persepsi terhadap, dosen, dan ketidak mampuan untuk mengatur



waktu. Sedangkan faktor eksternal, merupakan, faktor, yang berasal, dari luar mahasiswa itu, sendiri, seperti, kurangnya dukungan, kesulitan mendapatkan, bahan-bahan ilmu, pengetahuan, kurangnya, saran dan, prasarana. Hambatan-hambatan tersebut baik didukung oleh faktor internal maupun eksternal dapat menimbulkan beban pada mahasiswa, sehingga, apabila, beban itu, dirasakan, terlalu berat maka dapat, menimbulkan stress (Burka & Yuen, 1983).

Menurut Tyer menyatakan bahwa kondisi stress dapat menimbulkan terjadinya, perubahan perilaku pada, mahasiswa, seperti penurunan, minat, dan, efektivitas, penurunan energi, cenderung mengekspresikan pandangan sinis terhadap orang lain, perasaan marah, kecewa, frustrasi, bingung, putus asa serta melemahkan tanggung jawab, membebani atau, melampaui, kemampuan yang, dimiliki, serta mengancam kesejahteraan (Kusuma dan Gusniarti, 2008).

Stress dapat memicu kecemasan pada mahasiswa. Pada tingkat sedang kecemasan dapat meningkatkan kesadaran, kewaspadaan, dan kinerja pada individu. Sedangkan untuk stress yang berlebihan pada mahasiswa dapat memicu munculnya kecemasan tingkat tinggi sehingga membuat adanya perilaku maladaptif (Desmita, 2009). Sebagaimana Goff menyatakan bahwa stress akademik akan menurunkan kemampuan akademik, serta memicu perilaku negative seperti konsumsi alkohol, seks bebas dan penyalahgunaan NAPZA (Suwartika, dkk, 2014).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penting bagi peneliti untuk melakukan penelitian tentang stress akademik pada mahasiswa psikologi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui gambaran stress akademik mahasiswa prodi FPIP di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Sampel dalam penelitian ini adalah 123 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala stress akademik dengan bentuk skala *likert*. Untuk memperoleh hasil dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data yang data yang digunakan adalah statistik deskriptif, hal tersebut bertujuan supaya peneliti bisa memberikan deskripsi mengenai subyek penelitian yang telah diajukan berdasarkan data yang telah dikumpulkan dari kelompok subyek penelitian. Pada penelitian ini analisis data akan memperlihatkan dalam bentuk tabel, dan diagram dengan dijelaskan menggunakan kalimat deskriptif.

Mahasiswa Fakultas Psikologi adalah peserta didik yang terdaftar secara resmi dan belajar di perguruan tinggi, universitas, institut, maupun akademi yang mempelajari ilmu pengetahuan dan ilmu tentang perilaku manusia secara ilmiah. Mahasiswa diharapkan menjadi tulang punggung atau penerus guna menjadi tenaga yang profesional yang berkualitas untuk membangun bangsa dan negara. Dengan menempuh masa studi minimal 3,5 tahun dan akhirnya melewati fase studinya dengan menyusun skripsi. Dalam melewati fase studinya, mahasiswa seringkali mendapatkan tugas dari dosen pengampu guna untuk meningkatkan kemampuan disiplin ilmu yang tengah ditempuhnya. Bukan hanya tugas skripsi yang harus dikerjakan, melainkan banyak tugas mata kuliah lain harus dikerjakan secara bersamaan. Khususnya pada mahasiswa yang memprogram mata kuliah skripsi. Beberapa masalah yang di hadapi mahasiswa yang memprogram skripsi akan mengalami stres khususnya mahasiswa yang mengalami konflik dengan teman dan orang tua. Hal itu akan menghambat konsentrasi dan harapan dukungan teman dan orang tua dalam menyelesaikan tugas akademik. Banyaknya tugas akademik akan mengalami perubahan pola tidur dan makan, hal ini akan menghambat kesehatan dan konsentrasi mahasiswa dalam menuntaskan tugasnya, proses selanjutnya mahasiswa akan mengalami stres dalam menuntaskan tugas-tugas akademik.

Aspek lain diantaranya ketertinggalan pelajaran dan perselisihan dosen juga akan dapat meningkatkan stress pada mahasiswa dalam menuntaskan tugas-tugasnya. Hal lain di antaranya sarana seperti laptop, keuangan dan kendaraan dapat menghambat proses penyelesaian, hal ini juga dapat meningkatkan kecemasan dalam menuntaskan tugas-tugas akademik. Pada tingkat kecemasan sedang akibat stress, dapat meningkatkan kesadaran, kewaspadaan dan kinerja individu. Pada tingkat kecemasan tinggi dapat bersifat maladaptif. Tingkat yang terlalu tinggi dari kecemasan merupakan salah satu faktor penting munculnya tiga subtype gangguan kecemasan yaitu *separation anxiety disorder*, *overanxious disorder*, dan *avoidant disorder* (Desmita, 2009). Sehingga dengan adanya kecemasan tersebut, mahasiswa dapat mengalami stress yang sering disebut dengan stress akademik. Busari (2012) mengemukakan bahwasannya stress akademik merupakan suatu tekanan yang muncul karena siswa memiliki keinginan untuk tampil dan memberikan hasil yang terbaik dalam ujian atau tes, namun adanya batasan waktu yang membuat lingkungan akademik siswa menegang, stress akademik memiliki dampak negatif terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Bentuk-bentuk stress akademik yang di miliki oleh mahasiswa barawal dari masalah interpersonal: konflik dengan teman atau orang tua, masalah intrapersonal: perubahan pola makan dan waktu tidur, masalah akademik: segala aktivitas atau kegiatan yang berhubungan dengan akademik, lingkungan: kendaraan yang mogok, laptop rusak, dan masalah keuangan. Dan semua menjadikan mahasiswa panik saat ada tugas, melampirkan amarah ketika tidak mampu mengerjakan tugas, cepat lelah saat ada jam perkuliahan yang tidak padat maupun padat.

Berdasarkan hasil analisa menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa prodi psikologi yang memprogram mata kuliah skripsi mengalami stress akademik dengan sebaran mulai sangat rendah hingga sangat tinggi. sebagian besar mahasiswa prodi psikologi mengalami stress akademik dengan prosentase 67% yang memiliki kategori sedang hingga sangat tinggi.



stres akademik yang tinggi pada mahasiswa bisa disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Faktor internal salah satunya Nampak pada motivasi, dan optimisme yang dimiliki mahasiswa. mengingat bahwa skripsi adalah tugas besar yang membutuhkan pengalaman dan keterampilan seperti keterampilan menulis, keterampilan membaca, keterampilan berhitung, dan keterampilan menalar individu dalam menyelesaikannya (Aprianti, 2012) selain itu juga membutuhkan relasi dan komunikasi mahasiswa dan juga dosen (Gunawati, 2005) sedangkan faktor eksternal membutuhkan dukungan sosial orang tua dan teman sebaya hal itu seiring dengan penelitian yang dilakukan oleh (Paususeke, 2015 yang berjudul “ Hubungan Keluarga Dengan Tingkat Stress Akademik Pada Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi Di Fakultas Kedokteran.

Stres akademik yang muncul pada mahasiswa psikologi lebih dominan pada aspek fisik yang mendapatkan hasil 34% , menurut Hadjana (1994) bentuk aspek fisik itu seperti susah tidur, tidak semangat, sakit kepala, sakit punggung, gangguan pencernaan, diare, gatal-gatal, dan tekanan darah tinggi. Pada aspek emosional mendapatkan hasil 29% bentuk aspek emosional seperti mood berubah-ubah, merasa tidak aman, sedih, cepat gugup, harga diri turun, marah-marah. Pada aspek intelektual mendapatkan hasil 21% bentuk aspek intelektual seperti susah konsentrasi, mudah lupa , mudah menyalakan orang lain. Dan pada aspek interpersonal mendapatkan hasil 16% bentuk aspek interpersonal seperti kehilangan kepercayaan kepada orang lain, dan mendiamkan orang.

- **PENDAHULUAN**
- **METODE PENELITIAN**
- **HASIL DAN PEMBAHASAN**
- **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Psikologi yang memprogram mata kuliah skripsi periode 2017/2018 memiliki tingkat stres sedang hingga tinggi sebesar 67%. Mahasiswa psikologi yang memprogram mata kuliah skripsi mengalami stres lebih dominan pada aspek fisik dan emosional yaitu pada aspek fisik mendapatkan hasil 34%, pada aspek emosional mendapatkan hasil 29%, pada aspek intelektual mendapatkan hasil 21% dan pada aspek interpersonal mendapatkan hasil 16%.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada teman-teman prodi psikologi yang menjadi subyek dan yang ikut berpartisipasi dalam penelitian, sehingga penelitian ini terlaksana dengan baik.

## References

1. Agus, M. H. (1994). Stress tanpa distress: seni mengolah stress. Yogyakarta: Kanisius.
2. Arikunto, S. (2006). Metode Penelitian Kualitatif. Jakarta: Bumi Aksara.
3. Burka, J. B., & Yuen, L. M. (1984). Procrastination. Cambridge: Da Capo Press.
4. Conny R. Semiawan. 1998. Perkembangan dan belajar peserta didik. Jakarta:
5. Prosiding Seminar Nasional Peran Perguruan Tinggi Islam Dalam Pengembangan Masyarakat 14 Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Guru Sekolah Dasar.
6. Desmita. (2009). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
7. Fibrianti, D. (2009). Hubungan antara Dukungan Orang Tua dengan Prokastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Semarang.
8. Hardjana. (1994). Stress Tanpa Distress : Seni Mengolah Stress.Yogyakarta. Penerbit Kanisius
9. kusuma, P. P., & Gusniarti. (2008). Hubungan Antara Penyesuaian Diri, Sosial dengan Stress pada Siswa Ekselerasi Gifted. Jurnal Psikologi , 31-43.
10. Lumongga, N. (2009). Depresi: Tinjauan Psikologis. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
11. Mahsun, M. (2004). Pengukuran Kinerja Sektor Publik. Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta.
12. Maramis. (2009). Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Yogyakarta: Moco Medika.
13. Monks, F. J. (2002). Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gajah Mada University.
14. Ross, S. E., Niebling, B. c., & Heckert, T. M. (1999). Sources of Stress among College Students. College Student Journal , 33.
15. Sarwono. (1987). Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
16. Santrock, J. W. (2002). Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup (edisi kelima). Jakarta: Erlangga.
17. Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif. Bandung: Alfabeta.