

**RESPONS STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Bidang ilmu Bimbingan dan Konseling



Oleh
Rifa Nurul Aadilah
NIM 1808329

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

RESPONS STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI

oleh
Rifa Nurul Aadilah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling

© Rifa Nurul Aadilah
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2023

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

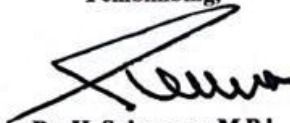
LEMBAR PENGESAHAN

**RIFA NURUL AADILAH
NIM 1808329**

**RESPONS STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG
MENYELESAIKAN SKRIPSI**

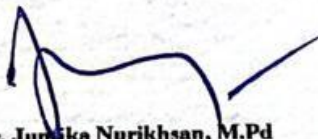
Disetujui dan disahkan oleh pembimbing

Pembimbing,



**Dr. H. Suherman, M.Pd
NIP. 19590331 198603 1 002**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia**



**Prof. Dr. Junika Nurikhsan, M.Pd
NIP. 196606001 199103 1 005**

ABSTRAK

Rifa Nurul Aadilah. 1808329. (2023). Respons Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi.

Stres akademik diartikan sebagai persepsi seorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku, dan kognitif terhadap *stressor*. Fenomena stres akademik ini dapat terjadi dari berbagai faktor, seperti adanya tuntutan, tekanan dan permasalahan dalam proses pembelajaran. Hal tersebut memungkinkan terjadi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mengingat adanya permasalahan, tekanan dan tuntutan dalam proses mengerjakannya. Oleh karena itu penelitian ini ditujukan untuk menggambarkan respons stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi sebagai landasan dalam menyusun rancangan layanan bimbingan dan konseling khususnya layanan bimbingan belajar yang dapat dijadikan pemberian bantuan kepada mahasiswa yang bersangkutan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian survey terhadap mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang sedang menyelesaikan skripsi dengan menggunakan kuesioner stres akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi yaitu kurang dari setengah jumlah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada kategori berat atau mengalami frustrasi, tekanan, perubahan, menanggapi stressor dengan memberikan respon secara fisik, emosional dan penilaian kognitif, sedangkan yang lebih dari setengah jumlah mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi berada pada kategori sedang atau mengalami konflik, tekanan, menanggapi stressor dengan respon fisik, perilaku dan penilaian kognitif, dan secara keseluruhan tidak ada yang berada pada kategori ringan.

Kata Kunci: Mahasiswa, Skripsi, Stres Akademik.

ABSTRACT

Rifa Nurul Aadilah.1808329. (2023). Academic Stress Response in Students who are Completing Thesis.

Academic stress is defined as a person's perception of academic stressors and how their reactions consist of physical, emotional, behavioral and cognitive reactions to stressors. The phenomenon of academic stress can occur from various factors, such as demands, pressures and problems in the learning process. This allows it to happen to students who are completing their thesis considering there are problems, pressures and demands in the process of doing it. Therefore, this research is aimed at describing the academic stress response of students who are completing their thesis as a basis for designing guidance and counseling services, especially tutoring services, which can be used as assistance to the student concerned. The method used in this study is a quantitative descriptive method with a survey research design of Guidance and Counseling Study Program students who are currently completing their thesis using an academic stress questionnaire. The results showed that the level of academic stress in students who were completing their thesis, namely less than half of the students who were completing their thesis, were in the severe category or experiencing frustration, pressure, change, responding to stressors by responding physically, emotionally and cognitively, while those who more than half of the students who are completing their thesis are in the moderate category or experience conflict, pressure, respond to stressors with physical responses, behavior and cognitive assessments, and overall none are in the mild category.

Keywords: Academic Stress, Student, Thesis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah Penelitian	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	7
BAB II STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI.....	9
2.1 Konsep Stres.....	9
2.1.1 Definisi Stres	9
2.1.2 Gejala Stres	10
2.1.3 Sumber-sumber Stres	12
2.1.4 Faktor yang mempengaruhi Stres	13
2.1.5 Jenis – jenis stres.....	16
2.1.6 Tingkat Stres	17
2.2 Konsep Stres Akademik	17
2.2.1 Definisi Stres Akademik	17
2.2.2 Aspek-Aspek Stres Akademik	18
2.2.3 Faktor- Faktor Stres Akademik.....	20
2.3 Konsep Mahasiswa.....	22
2.4 Konsep Skripsi	23
2.5 Penyusunan Skripsi Sebagai Sumber Stres Akademik.....	23

2.6	Peranan Layanan Bimbingan dan Konseling terhadap Stres Akademik Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi	24
2.7	Penelitian Terdahulu.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		30
3.1	Desain Penelitian	30
3.2	Partisipan Penelitian	30
3.3	Populasi dan Sampel	31
3.4	Definisi Operasional Variabel	32
3.5	Instrumen Penelitian	32
3.5.1	Kisi-Kisi Instrumen	32
3.5.2	Penimbangan Instrumen Penelitian.....	33
3.5.3	Uji Coba Instrumen	34
3.6	Prosedur Penelitian	35
3.7	Analisis Data	36
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		39
4.1	Gambaran Respons Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi.....	39
4.2	Implikasi bagi Layanan Dasar Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Stres Akademik Mahasiswa yang sedang Mnyelesaikan Skripsi.....	48
4.3	Keterbatasan Penelitian	50s
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....		52
5.1	Simpulan.....	52
5.2	Rekomendasi	52
DAFTAR PUSTAKA		56
LAMPIRAN-LAMPIRAN		61
RIWAYAT HIDUP		155

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Partisipan Penelitian	31
Tabel 3.2 Kisi-kisi Instrumen Stres Akademik (Sebelum Diuji)	33
Tabel 3.3 Kategori Koefisien Validitas.....	34
Tabel 3.4 Uji Validitas Instrumen.....	34
Tabel 3.5 Kisi-kisi Instrumen (Setelah Uji Validitas).....	34
Tabel 3.6 Kategorisasi Reliabilitas	35
Tabel 3.7 Hasil Uji Skala	35
Tabel 3.8 Skoring Instrumen Stres Akademik	37
Tabel 3.9 Kategorisasi Skor Stres Akademik	37
Tabel 3.10 Interpretasi Skor Stres Akademik	38
Tabel 3.11 Tolak Ukur Kategorisasi Berdasarkan Persentase	38
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Gambaran Umum Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi	39
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aspek Stressor Akademik Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi	42
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Indikator Aspek Stressor Akademik.....	43
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Aspek Reaksi pada Stres Akademik.....	45
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Indikator Aspek Reaksi pada Sres Akademik Mahasiswa.....	46
Tabel 5.1 Rekomendasi Rancangan Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Stres Akademik pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang sedang Menyelesaikan Skripsi.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Pengangkatan Pembimbing Penyusunan Skripsi .	61
Lampiran 2 Halaman Rekomendasi Pembimbing	62
Lampiran 3 Daftar Jadwal Konsultasi/Bimbingan.....	64
Lampiran 4 Kisi-kisi Instrumen	66
Lampiran 5 Uji Validitas Instrumen	70
Lampiran 6 Uji Reliabilitas Instrumen.....	74
Lampiran 7 Uji Skala	75
Lampiran 8 Hasil <i>Judgement</i> Instrumen	76
Lampiran 9 Uji Keterbacaan Instrumen.....	93
Lampiran 10 Kisi-kisi Instrumen Setelah Diuji	96
Lampiran 11 Tabulasi Data.....	103
Lampiran 12 Pengolahan Data	106
Lampiran 13 Rancangan Layanan Bimbingan dan Konseling untuk Mereduksi Stres Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyelesaikan Skripsi	108
Lampiran 11 Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL).....	116

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, A. B. (2007). *Kiat Mengatasi Stress Anak Melalui Kasih Sayang*. Jakarta: Restu Agung
- Abdullah I. (2011). *Sosiologi Pendidikan Individu, Masyarakat dan Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers
- Agustia, R. (2014). *Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Stres Akademik Siswa*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung
- Alimah, C & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan Antara *Self-Efficacy* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi, Vol.8(2)*
- Alvin. (2007). *Handling study stress*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Alvin. (2007). *Stres akademik*. Jakarta: PT Raja.
- Anselma, L. (2009). Sumber Stres dan Gejala Stres yang Dialami Oleh Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UNIKA Atma Jaya Jakarta Dalam Proses Menyusun Skripsi Tahun Angkatan 2000-2005. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. (Skripsi). Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Asmawan, M. C. (2016). Analisis Kesulitan Mahasiswa Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial, Vol.26(2)*
- Azahra, J. S. (2017). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Coping Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Pendidikan Psikologi. (Skripsi). Universitas Negeri Jakarta, Jakarta
- Aziz, A & Raharjo. (2013). Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun. *Psycho Idea, Vol.11(1)*
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi (2nd ed.)*. Yogyakarta: Pustaka. Pelajar.
- Barseli, M. & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, Vol.5(3)*
- Cohen, E. G. (1994). Restructuring the Classroom: Conditions for Productive Small Groups. *Review of Educational Research*

- Creswell, John W. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Creswell, John W. 2015. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Depdiknas. (2012). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Desmita , (2012). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Desmita. (2011). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik; Panduan Bagi Orang Tua Dan Guru Dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, dan SMA*. Bandung: Rosda Karya
- Dewi, R. K. (2020, 15 Juli). “Viral Soal Kasus Bunuh Diri Mahasiswa Karena Skripsinya Kerap Ditolak Dosen, Ini Analisis Pengamat Pendidikan” *Kompas*
- Djarmiko, I. W. (2018). *Strategi Penulisan Skripsi, Tesis, Disertasi Bidang Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Drummond, Robert J. & Jones. Karyn D.. (2010). *Assessment Procedures For Counselors and Helping Professionals*. 7th edition. Boston: Pearson
- Efrianti, Meri. (2021). *Gambaran Stres Akademik Pada Mahasiswa dalam Belajar Online*. (Skripsi). Universitas Islam Riau, Pekanbaru
- Gadzella, B. M. (1994). Student-Life Stress Inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports, Vol.74*(2)
- Gadzella, Berandette & Masten, William. (2005). An Analysis of The Categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research, Vol 1*(1)
- Gafur, H. (2015). *Mahasiswa dan Dinamik Dunia Kampus*. Bandung: Rasi Terbit
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Psychathic : Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol 5*(1),
- Ganda, Y. (2004). *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*. Jakarta: Grasindo.
- Gintulangi, I. (2014). Hubungan Persepsi Mahasiswa Terhadap Harapan Orangtua dalam Penyelesaian Studi S1 dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa dalam

- Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, Vol. 3(3)
- Gladding, S. T. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh*. Jakarta: PT. Indeks
- Goliszek, A. (2005). *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer
- Govaerst & Gregoire. (2004). Stressfull academic situation : Study on appraisil variables in adolescence. *Brithis: Journal of Clinical Psychology*, Vol.54(4)
- Gunawati, R., Hartati, S ., & Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skirpsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol.3(2)
- Helpiyani, Hesti., Jumaini.,&Erwin. (2019). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Keperawatan dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Online Mahasiswa*, Vol.6(1)
- Herlambang, D. W. (2022). Tingkat Kecemasan dan Stres Akademik Mahasiswa Penjaskesrek Angkatan 17 Universitas Islam Riau dalam Menyusun Skripsi di Masa Pandemi Covid 19. (Skripsi). Universitas Islam Riau, Pekanbaru
- Ifdil & Wardi, R. (2016). Stress Conditions in Students Completing Thesis. *Guidena Journal*, Vol.6(2)
- Ivancevich, J., M., et al. (2006). *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. *Journal of Clinical*. Jakarta: Erlangga
- Kamaruzzaman.,& Sulistiawan, H. (2020). Analisis Pemahaman Mahasiswa Terhadap Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, Vol.7(2)
- Kausar, R. (2010). Perceived Stress, Academic Workloads and use of coping strategies bg university students. *journal of behavioural sciences*, Vol.20
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Newyork : Springer Publishing Company.Inc.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. *International Journal of Stress Management*, Vol.11(2),
- Mordiono. Peraturan Pemerintahan Republik Indonesia Tentang Pendidikan Tinggi, Pub. L. No. Peraturan Pemerintah No 30/ 1990, 1 (1990).

Indonesia. Retrieved from <https://luk.staff.ugm.ac.id/atur/PP30-1990PendidikanTinggi.pdf>

- Muharrifah, A. (2009). Interaksi antara Remaja, Ayah, dan Sekolah Serta Hubungannya dengan Tingkat Stres dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen, Vol.3(1)*
- Olejnik, S. N. L (2007) & Holschuh, J.P (2007). *College rules!2nd Edition How TI study survive, and succeed in college*. New york: Ten Speed Press.
- Pransiska, L. (2021). Stres Akademik ditinjau dari *Locus of Control* dan Jenis Kelamin Pada Mahasiswa. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Raden Intan, Lampung
- Prokop, C. K., dkk. (1991). *Healthy Psychology: Clinical methods and research*. New York: Mac Millan Publishing Company
- Purwai, S. (2012). Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Reguler Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. (Skripsi). Universitas Indonesia, Jakarta
- Putri, A. S. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Schoulid: Indonesia Journal of School Counseling, Vol.3(2)*
- Ramanda, P., & Sagita, D. D. (2020). Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi dimasa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kopasta, Vo.7(2)*
- Rasmun. (2004). *Stress Koping dan Adaptasi*. Jakarta :CV.Sagung Seto
- Riewanto, A. (2003). Skripsi Barometer Intelektualitas Mahasiswa. *Artikel* dalam www.suaramerdeka.com
- Rosyidah, Ishmah., dkk (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi. Vol.2(1)*
- Santrock, J, W, (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)* Jakarta: Erlangga.
- Sarafino W.P. (2008). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. Canada: John Willey & Son..
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, 7th edition*. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc
- Shenoy, U.A. (2004). *Colledge-stress and symptom-expression in international students: acomperative study*

- Sheperis, Drummond, & Jones. (2020). *Assessment Procedures for Counselors and Helping Professionals*. 9th edition. Boston: Pearson
- Slamet. (2003). *Banyak yang Melakukan Plagiat*. Jakarta: Suara Merdeka
- Sodik, Ali & Siyoto, Sandu. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing
- Sugiyono. (2014) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Administratif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suherman, U. (2015). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizki Press
- Sunarty, K. (2016). *Survai Faktor-Faktor Penghambat Penulisan Skripsi Mahasiswa Universitas Negeri Makasar*. Lembaga Penelitian Universitas Negeri Makasar, Makasar
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: Prenadamedia Group
- Tryasningsih, D. (2020). *Tingkat Stres Mahasiswa Akhir dalam Mengerjakan Skripsi di Universitas Sanata Dharma*. (Skripsi). Universitas Snata Dharma, Yogyakarta
- Wahyudi, R., Bebasari, E, Nazriati, E. (2015). *Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama*. *Jurnal Ilmu Kedokteran Vol. 9 (107)*
- Wijono, S. (2010). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Kencana
- Yusuf, S & Nurihsan, J. (2010). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Zakaria, D.(2017). *Tingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang, Malang

