

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data yang diperoleh dari hasil penyebaran kuesioner kepada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen 2013 yang sedang mengerjakan Skripsi. Kuesioner yang disebar sebanyak 80 kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa. Dari 80 kuesioner yang dibagikan terdapat 5 kuesioner yang rusak dan tidak terisi lengkap sehingga yang digunakan dalam penelitian ini adalah 75 kuesioner yang seluruhnya diisi secara lengkap.

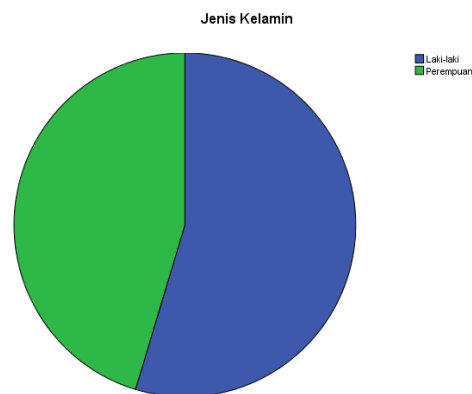
2. Deskripsi Responden

Deskripsi responden menyajikan profil responden berdasarkan jenis kelamin. Profil responden dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 4.1 berikut:

Tabel 4.1.
Profil Responden

Dasar Klasifikasi	Sub Klasifikasi	Jumlah	Prosentase
Jenis kelamin	• Laki-laki	41	54.7
	• Perempuan	34	45.3
		75	100

Sumber: Data primer diolah



Gambar 1.

Grafik Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki lebih besar dibandingkan perempuan yaitu sebesar 54.7%.

3. Tingkat Stres Mahasiswa

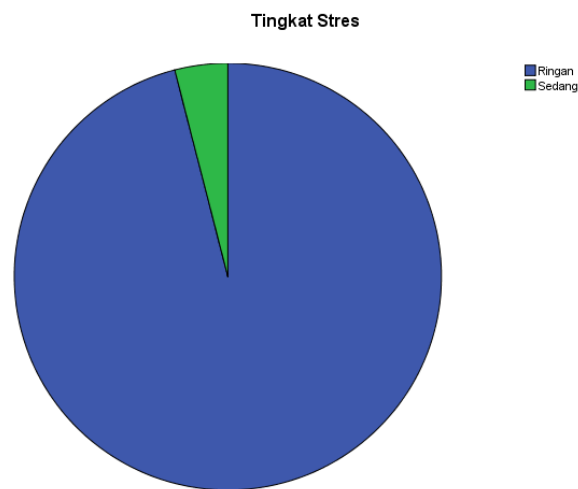
Responden pada penelitian ini adalah 75 orang mahasiswa Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen 2013 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang sedang mengerjakan Skripsi.

Tabel 4.2.
Tingkat Stres Mahasiswa

Klasifikasi	Sub Klasifikasi	Jumlah	Prosentase
	Stres Ringan	72	96,0
	Stres Sedang	3	4.0
	Stres Tinggi	0	0
		75	10%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen 2013 Universitas

Muhammadiyah Yogyakarta yang sedang mengerjakan skripsi sebagian besar adalah stres ringan yaitu 72 responden atau 96,0% sedangkan stres sedang 3 responden atau 4,0% dan tidak ada mahasiswa yang masuk dalam klasifikasi stres tinggi.



Gambar 4.2. Grafik Tingkat Stres Mahasiswa

Berdasarkan tabel dan grafik di atas dapat dilihat bahwa tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sebagian besar ringan dan sedang. Hal ini sesuai dengan penelitian tentang prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran. Penelitian tersebut dilakukan di Iran dan Arab Saudi memperlihatkan bahwa mahasiswa yang mengalami stress ringan lebih besar persentasenya dari stress sedang dan berat yang dialami mahasiswa kedokteran. (Shaikh, S. Shaikh AH. Magsi I. 2010).

Apabila dikaitkan dengan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin maka dapat disajikan pada tabel berikut ini;

Tabel 4.3.
Tingkat Stres Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Klasifikasi	Sub Klasifikasi	Tingkat Stres			Total
		Ringan	Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	40 53,3%	1 1,3%	0 0%	41 54,7%
	Perempuan	32 42,7%	2 2,7%	0 0%	34 45,3%
Total		72 96,0%	3 4,0%	0 0%	75 100%

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Ekonomi Prodi Manajemen 2013 yang sedang mengerjakan skripsi berdasarkan jenis kelamin adalah laki-laki dengan stres ringan sebanyak 53% dan 1,3% dengan stres sedang, sedangkan perempuan stres ringan sebanyak 42,7% dan stres sedang 2,7%.

B. Pembahasan

Skripsi merupakan tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa yang menempuh semester akhir. Sebelum mengerjakan skripsi mahasiswa sudah dilatih untuk membuat tugas terlebih pada mata kuliah metodologi penelitian yang mengarah pada jenis penulisan karya ilmiah. Mulai bentuk penulisan sampai ejaan yang benar atau Ejaan Yang Disesuaikan (EYD). Namun dengan adanya hal tersebut masih ada mahasiswa yang merasa bingung, susah, bahkan stress dalam membuat skripsi.

Skripsi sebagai tugas akhir yang wajib dikerjakan oleh seorang mahasiswa tidak bisa dikerjakan dengan lancar begitu saja. Dalam proses penyusunannya mahasiswa mengalami berbagai macam kesulitan, kesulitan yang dijumpai menjadi suatu tekanan pada diri mahasiswa, jika mahasiswa tidak mampu mengatasi tekanan tersebut maka timbullah stres pada diri mahasiswa tersebut. Sejalan dengan apa yang disampaikan Kendalla dan Hammen (dalam Safaria dan Saputra (2009) yang mengatakan bahwa stres dapat terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara beban/masalah dengan kemampuan dalam mengatasi beban/masalah tersebut.

Stres yang dialami mahasiswa termasuk stres yang bersifat negatif sebab stress tersebut memberikan dampak negatif atau buruk pada diri mahasiswa. Stres negatif yang muncul pada diri mahasiswa nampak dalam beberapa aspek dalam dirinya. Aspek fisik subyek mengeluhkan tidur tidak teratur, pusing kepala, makan tidak teratur dan kelelahan; aspek emosi yang dikeluhkan seperti gelisah, ketakutan, mudah marah, aspek kognitif misalnya mengeluhkan mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide, aspek interpersonal misalnya minder dan lebih suka menyendiri.

Berdasarkan hasil dari penelitian ini, diperoleh 72 mahasiswa (96%) berada pada tingkat stres ringan, dan 3 orang pada tingkat stres sedang (4%) dan tidak ada mahasiswa dalam kategori tinggi. Banyaknya

mahasiswa yang mengalami stres ringan adalah wajar karena stres ringan adalah stresor yang dihadapi setiap orang secara teratur, umumnya dirasakan oleh setiap orang. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam dan biasanya tidak akan menimbulkan berbahaya. (Amelia, 2011)

Rata-rata tingkat stres yang rendah dan sedang karena dalam masa perkembangan menjadi mahasiswa, proses pertumbuhan otak mencapai puncaknya. Seperti yang dikatakan Mussen, Conger, dan Kagan bahwa Hendriati di masa ini (usia menjadi mahasiswa) merupakan suatu periode kehidupan di mana kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya. Hal ini adalah karena selama periode, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Sehingga memiliki kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan. Selain itu juga perkembangan integritas yang dialami mahasiswa sudah baik. Integritas paling tepat didefinisikan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah memelihara benda-benda, orang-orang, produk-produk, dan ide-ide, serta setelah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya. (Desmita, 2012:200)

Perasaan tentang keutuhan juga akan mengurangi perasaan tak berdaya dan ketergantungan yang biasa menandai akhir kehidupan. Perkembangan integritas yang baik pada mahasiswa yang mendapatkan tekanan dari proses menyusun skripsi ini menghasilkan respon tingkat stres yang rendah dan sedang. Tingkat stres yang rendah dan sedang ini tidak terlalu berbahaya, artinya tingkat stres ini tidak berdampak negatif bagi perkembangan mahasiswa sendiri. Tekanan yang didapatkan mahasiswa dalam proses menyusun skripsi dinilai sebagai tugas yang pasti dan selalu didapatkan oleh setiap mahasiswa dan akan dinilai sebagai pembelajaran. Stres sedang umumnya lebih lama dari stres ringan. Biasanya berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi seperti ini dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang. (Amelia, 2011)

Banyaknya mahasiswa dalam kategori stres rendah 96% dan stres sedang 4% hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Hal ini sejalan dengan penelitian Sudarya (2014) yang menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi, yaitu (1) faktor lingkungan internal yang mencakup kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan spiritual, (2) faktor lingkungan eksternal yaitu tugas, lingkungan sosial, dan lingkungan fisik baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan kampus.

Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. Zuama (2014). Penelitian ini menghasilkan temuan-temuan data, yaitu pertama sumber masalah stres akademik yang dialami responden penelitian cukup beragam. Secara fisik, tiap responden mengalami semua reaksi stres yang umum terjadi, seperti berkeringat, mudah lelah, gugup, gelisah, takut, khawatir, sangat sensitif atau peka, dan sebagainya. Secara psikis, tiap responden pun mengalami berbagai perubahan emosi dan perilaku terhadap tekanan maupun konflik yang terjadi selama proses penyusunan proposal hingga skripsi. Kedua, upaya yang dilakukan oleh responden penelitian dalam mengelola stres akademik cukup variatif dan membuat responden penelitian memiliki beragam alternatif dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya. Selain itu, dukungan dan kepercayaan keluarga maupun sahabat yang begitu besar merupakan energi positif bagi para responden penelitian sehingga mampu mengelola stres akademik yang begitu berat dirasakan selama proses penyusunan dari proposal penelitian, seminar hasil hingga skripsi.

Untuk mengatasi masalah stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi maka diperlukan cara atau pola dalam mengatasi stres sebagaimana dinyatakan oleh (2013) ada 3 pola dalam mengatasi stres, yaitu : pola sehat yaitu menghadapi stres yang terbaik yaitu dengan kemampuan mengelola perilaku dan tindakan sehingga adanya stres tidak menimbulkan gangguan,

akan tetapi menjadi lebih sehat dan berkembang. Pola harmonis yaitu pola menghadapi stres dengan kemampuan mengelola waktu dan kegiatan secara harmonis dan tidak menimbulkan berbagai hambatan dan dengan pola patologis yaitu menghadapi stres dengan berdampak berbagai gangguan fisik maupun sosio-psikologis. Sehingga stress dapat menjadikan stress positif (*Eustress*) yaitu stres baik atau stress yang tidak mengganggu individu dan memberikan perasaan senang dan bersemangat. *Eustress* adalah respon terhadap stress yang bersifat positif, sehat dan konstruktif (membangun).