

### BAB III

#### ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

##### A. Penyajian Data

##### 1. Tingkat Stres Mahasiswa Penyusun Skripsi

##### a. Stres tingkat I

Data yang berhasil dikumpulkan dari 36 mahasiswa sebagai populasi, yang mencerminkan dari jawaban tentang stres tingkat I, dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Gugup berlebihan

Saya merasa gugup ketika sedang menghadap dosen pembimbing		
Jawaban	Responden	Hasil
Tidak pernah	6	16,66 %
Jarang	8	22,22 %
Kadang-kadang	13	35,11 %
Sering	5	13,88 %
Selalu	4	11,11 %

Jadi, mahasiswa merasa gugup ketika sedang menghadap dosen pembimbing kadang-kadang yaitu sebesar 35,11 %, jarang 22,22 %, tidak pernah 16,66 %, sering 13,88 %, dan selalu 11,11 %.

Selanjutnya data yang diperoleh dari pertanyaan yang diajukan tentang mempunyai semangat besar, dapat dilihat tabel berikut:

Tabel 1.1 Semangat Besar

Saya merasa selalu optimis terhadap skripsi yang saya kerjakan		
Jawaban	Responden	Hasil
Tidak pernah		
Jarang	3	8, 30 %
Kadang-kadang	8	22, 22 %
Sering	11	30, 55 %
Selalu	14	38, 88 %

Terlihat dari tabel diatas bahwa mahasiswa selalu merasa optimis dalam mengerjakan skripsi yakni sebesar 38, 88 %, sering 30, 55 %, kadang-kadang 22, 22 %, dan jarang 8, 30 %.

Dalam tahapan ini menyenangkan dan mahasiswa lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

b. Stres tingkat II

Keluhan yang terdapat pada stres tingkat II, terkadang gangguan dalam sistem perencanaan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Gangguan dalam sistem pencernaan

Saya mudah mengalami gangguan pada perut ketika dosen pembimbing menilai skripsi saya		
Jawaban	Responden	Hasil
Tidak pernah	23	63, 88 %
Jarang	6	16, 66 %
Kadang-kadang	5	13, 88 %
Sering	1	2, 70 %
Selalu	1	2, 70 %

Setelah melihat tabel diatas maka pada stres tingkat II ini mahasiswa penyusun skripsi Fakultas Agama Islam sedikit sekali yang mengalami stres pada tingkat II, dengan pernyataan "Saya mudah mengalami gangguan pada perut ketika dosen pembimbing menilai skripsi saya" didapatkan hasil jawaban selalu dan sering sebanyak 2, 70 %, kadang-kadang 13, 88 %, jarang 16, 66 %, dan tidak pernah 63, 88 %.

c. Stres tingkat III

Gejala yang terjadi pada stres tingkat III, gangguan tidur. Dapat dilihat pada table dibawah ini.

Tabel 3. Gangguan tidur

Saya mengalami kesulitan tidur di malam hari karena skripsi saya sangat melelahkan		
Jawaban	Responden	Hasil
Tidak pernah	11	30, 55 %
Jarang	8	22, 22 %
Kadang-kadang	9	25 %
Sering	7	19, 44 %
Selalu	1	2, 70 %

Hasil yang diperoleh pada pernyataan pada stres tingkat III, yakni selalu 2,70 %, sering 19, 44 %, kadang-kadang 25 %, jarang 22, 22 %, dan tidak pernah 30, 55 %.

d. Stres tingkat IV

Tabel 4. Kemampuan berkonsentrasi

Saya mudah untuk konsentrasi dalam mengerjakan skripsi		
Jawaban	Responden	Hasil
Tidak pernah	1	2, 70 %
Jarang	4	11, 11 %
Kadang-kadang	22	61, 11 %
Sering	9	25 %
Selalu		

Dalam hal kemampuan untuk berkonsentrasi, masih kadang-kadang yakni sebesar 61, 11 %, sering 25 %, jarang 11, 11 %, dan tidak pernah 2,70 %.

e. Stres tingkat V

Panik dapat menjadi gejala pada stres tingkat V, tahapan ke V ini lebih mendalam dari tahapan yang ke IV. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Merasa panik

Saya merasa panik apabila target saya belum tuntas		
Jawaban	Responden	Hasil
Tidak pernah		
Jarang	5	13, 88 %
Kadang-kadang	14	38, 88 %
Sering	11	30, 55 %
Selalu	6	16, 66 %

Hasil dari pernyataan mengenai merasa panik “saya merasa panik apabila target saya belum tuntas”, masih kadang-kadang yakni 38,88 %, sering 30,55 %, selalu dan jarang 16, 66 %.

f. Stres tingkat VI

Diantara gejala yang terjadi pada stres tingkat VI, yakni badan terasa gemetar.

Tabel 6. Badan gemetar

Saya sering merasa gemeteran tanpa sebab ketika berhadapan dengan dosen pembimbing		
Jawaban	Responden	Hasil
Tidak pernah	12	33, 33 %
Jarang	12	33, 33 %
Kadang-kadang	8	22, 22 %
Sering	2	5, 55 %
Selalu	2	5, 55 %

Dengan melihat hasil yang diperoleh dari tabel di atas maka hanya sedikit sekali yang mengalami stres tingkat VI, yakni yang menjawab selalu dan sering 5, 55 %, kadang-kadang 22, 22 %, jarang dan tidak pernah 33, 33 %.

## 2. Sumber-sumber Stres Mahasiswa Penyusun Skripsi

### a. Kurang motivasi

Disini ada sebanyak 11,11 % mahasiswa yang mempunyai sumber stres yakni kurang motivasi, jadi mahasiswa ini kurang mempunyai semangat ketika tidak mendapatkan motivasi (AE : Dd, F : Der, L : H, dan I : Kr).

### b. Susah mencari responden

Dalam hal ini ada salah satu mahasiswa penyusun skripsi yang peneliti wawancarai mengatakan:

“sulit untuk mencari responden, sulitnya tu begini kan saya meneliti nasabah bank jadi saya mencari tahu rumahnya satu persatu dan saya bukan asli daerah sini” (AE : Dd)

Dan ada juga yang mengungkapkan: “kalau akan melakukan wawancara kepada responden yang diteliti perlu memberikan sesuatu, para responden baru akan mau diwawancarai” (I : Kr)

c. Uang habis

Hal ini merupakan faktor yang rata-rata mahasiswa alami apalagi jika mahasiswa itu tidak mempunyai kerja sambilan maka mahasiswa akan bergantung pada orangtuanya saja. Dan kadangkala mahasiswa tidak dapat memenej uang dengan baik. Ada mahasiswa yang mengatakan “ ketika uang saya habis itu membuatku stres, karena pada saat itu saya perlu mencari bahan sedangkan uang ndak ada” (L : H)

d. Kekurangan bahan

Ada salah satu mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang mengatakan: “kalo bahan-bahannya belum ada, jadi begini ketika kita sudah semangat, sudah ngetik gitu ada yang kurang pas kita lagi gak ada buku gitu jadi malas sudah otomatis kita kan nunggu besok gitu terus jadi malas deh” (L : H).

e. Berbedaan pendapat dengan dosen pembimbing

Karena antara otak manusia yang satu dengan yang lainnya berbeda maka hal ini sedikit banyak pasti dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Cara berfikir dan pengalaman mereka berbeda yakni antara mahasiswa yang bimbingan skripsi dan dosen pembimbing skripsi.

“kadang-kadang saya berbeda pendapat dengan dosen pembimbing saya dan itu membuat saya bingung, tetapi kadang saya sering mengalah” (H : Bff)

f. Mengejar deadline

Setelah mewawancarai beberapa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi peneliti mendapatkan hasil bahwa banyak juga mahasiswa penyusun skripsi yang mempunyai sumber stres mengejar deadline. Hal ini juga bisa disebabkan karena kebiasaan para responden ketika mengerjakan tugas selalu dikerjakan mendadak maka ide para responden bermunculan.

“saya harus segera menyelesaikan skripsi karena tuntutan dari orangtua” ( AE : Dd )

g. Mencari referensi

Ada beberapa mahasiswa yang mengalami susah mencari referensi. Menurut (AE : Dd ) : “saya kesusahan mencari referensi



Persepsi adalah tanggapan (penerimaan) langsung dari sesuatu; serapan (menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia).

Setelah saya wawancara dengan (I : Kr dan M : Eq), dia mengatakan “kadang kita berbeda persepsi dengan dosen pembimbing”. Dan ada juga yang mengatakan “ada dosen yang tidak mau di sms”.

i. Susah mengembangkan teori

Dalam hal ini menurut (H : Bff, I : Kr, dan M : Eq) “kita susah untuk mengembangkan teori”. Dan biasanya dosen membantu mahasiswanya yang susah untuk mengembangkan teori.

j. Sulit menyusun dalam kalimat

Ini terungkap oleh (I : Kr)Khalila “saya sulit untuk menyusun kalimat, dan kadang DPS saya yang membantu”.

k. Penat

Karena terlalu penat dengan skripsinya, kadang saya mual mau pingsan seperti itu. Ini yang dialami oleh (I : Kr).

l. Kecapekan

Kecapekan ini dialami oleh (G : Ws), dia mengatakan “kadang ketika ada keinginan untuk menulis dan baru semangat –semangatnya, kondisi saya baru tidak bagus maka saya berhenti dahulu. Karena dalam kondisi seperti ini saya tidak bisa memaksakan keadaan tubuhku”.

m. Dengan dosen pembimbing

- Adanya permasalahan

Tabel 7. Adanya permasalahan

Saya sering mengalami masalah dengan dosen pembimbing		
Jawaban	Responden	Hasil
Tidak pernah	14	38, 88 %
Jarang	9	25 %
Kadang-kadang	7	19, 44 %
Sering	4	11, 11 %
Selalu	2	5, 55 %

Pada tabel di atas tentang adanya permasalahan dengan dosen pembimbing, sedikit sekali yang mengalami adanya permasalahan dengan dosen pembimbing, yakni selalu 5, 55 %, sering 11, 11 %, kadang-kadang 19, 44 %, jarang 25 %, dan tidak pernah 38, 88 %.

Selain adanya permasalahan dengan dosen pembimbing, kadang dosen juga sulit ditemui dikarenakan kesibukannya. Dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

- Sulit ditemui

Tabel 7.1 Sulit ditemui

Saya sulit untuk menemui dosen pembimbing		
Jawaban	Responden	Hasil
Tidak pernah	7	19,44 %
Jarang	10	27,77 %
Kadang-kadang	10	27,77 %
Sering	2	5,55 %
Selalu	7	19,44 %

Hasil dari dosen sulit ditemui mahasiswa menjawab paling banyak jarang dan kadang-kadang yaitu sebanyak 27,77 %, tidak pernah dan selalu 19,44 %, dan sering 5,55 %.

- Mengoreksi Skripsi

Ada salah satu mahasiswa yang mengatakan bahwa "Kadang agak sebel kalau Dosen Pembimbing Akademiknya lama mengoreksi skripsi" (C : N)

n. Waktu untuk bimbingan

Tabel 8. Waktu untuk bimbingan

Waktu untuk bimbingan saya sedikit sekali		
Jawaban	Responden	Hasil
Tidak pernah	10	27,77 %
Jarang	7	19,44 %
Kadang-kadang	9	25 %
Sering	4	11,11 %
Selalu	6	16,66 %

Dari pernyataan di atas mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam hal waktu untuk bimbingan yang menjawab sering sebanyak 11,11 %, selalu 16,66 %, kadang-kadang 25 %, jarang 19,44 %, dan tidak pernah 27,77 %.

o. Bingung

Bingung adalah hilang akal (tidak tahu yang harus dilakukan). (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Bingung disini mahasiswa belum mengetahui apa yang harus dilakukan setelah mereka mengajukan judul dan membuat proposal skripsi.

Hal ini bisa dikarenakan mahasiswa belum tahu kemana arah skripsinya, bisa jadi ketika mahasiswa mengajukan judul kemudian ditolak dan dosen memberinya judul baru maka ini juga membuat

sangat ingin meneliti judul yang ditolak tadi hal ini dipaparkan oleh (G : Ws).

p. Malas

Malas adalah tidak mau bekerja atau mengerjakan sesuatu (Kamus Besar Bahasa Indoseia). Malas adalah tidak mau melakukan pekerjaan. Terkait dengan sumber-sumber stres mahasiswa penyusun skripsi, malas di sini menjadi salah satu sumber stres, dalam wawancara dengan mahasiswa ada yang berpendapat “kadang-kadang kita malas untuk mengerjakan skripsi” (AE : Dd)

Ada juga yang berpendapat “kadang saya malas untuk mencari buku dan mencari dosen” (G : Ws). Setelah melihat dari angket yang peneliti sebarakan, dan dapat dilihat hasilnya pada tabel di bawah:

Tabel 9. Malas mengerjakan skripsi

Saya merasa malas melakukan segala sesuatu yang berkaitan dengan skripsi		
Jawaban	Responden	Hasil
Tidak pernah	3	8, 33 %
Jarang	11	30, 55 %
Kadang-kadang	17	38, 88 %
Sering	4	11, 11 %
Selalu	1	2, 70 %

Dan kebanyakan mahasiswa menjawab kadang-kadang sebanyak 38, 88 %, jarang 30, 55 %, sering 11, 11 %, tidak pernah 8, 33 %, dan 2, 70 %.

### **3. Upaya-upaya Mahasiswa Penyusun Skripsi Fakultas Agama, Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta untuk Mengatasi Stres**

Setelah peneliti melakukan wawancara kepada responden ada beberapa upaya yang dapat mengatasi stres:

#### **a. Diskusi**

Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diskusi adalah “pertemuan ilmiah untuk bertukar pikiran mengenai suatu masalah”.

Disini diskusi merupakan salah satu upaya untuk mengatasi stres ketika mereka sedang mengerjakan skripsi, pada waktu sedang penat atau pusing dan supaya menghilangkan kesuntukan maka para penyusun skripsi melakukan diskusi dengan teman-temannya. Kadang setelah berdiskusi menemukan ide baru untuk melanjutkan skripsinya (oleh G : Ws, H : Bff, I : Kr).

#### **b. Banyak berdo'a**

Do'a adalah permohonan (harapan, permintaan, pujian) kpd Tuhan (Kamus Besar Bahasa Indonesia)

Peneliti melakukan wawancara pada salah satu mahasiswa yang

ja” (L : H). “selain saya melakukan usaha dengan maksimal saya juga berdo’a” (H : Bff).

c. Usaha maksimal

Usaha adalah kegiatan dengan mengerahkan tenaga, pikiran, atau badan untuk mencapai suatu maksud; pekerjaan (perbuatan, prakarsa, ikhtiar, daya upaya) untuk mencapai sesuatu (Kamus Besar Bahasa Indonesia).

Menurut (H : Bff) “usaha semaksimal mungkin, termasuk di dalamnya usaha untuk mencari motivasi dan melakukan diskusi dengan teman-teman”.

d. Tawakal

Tawakal adalah berserah pada kehendak Allah; percaya dengan sepenuh hati kpd Allah (Kamus Besar Bahasa Indonesia). Hanya kepada Allah SWT manusia menyerahkan semua keluh kesah ketika mereka sudah penat, merasa kehabisan ide dan sebagainya (oleh, H : Bff).

e. Shalat

Tempat untuk mencurahkan segala masalah yang kita hadapi dengan tanpa halangan apapun hanyalah Allah SWT. Karena Dia adalah Sang Khalik. Pencipta makhluknya karena shalat adalah salah

f. Menangis

Menangis dapat merilekskan pikiran penyusun skripsi yang sedang penat. Ketika sudah penat seperti itu menangis dapat melegakan sedikit pikiran yang sedang penat (oleh H : Bff).

g. Mencari ide

Ide seseorang kadang akan muncul secara tiba-tiba tetapi terkadang harus kami cari, misalnya di suatu tempat yang sejuk, sepi atau sebagainya (oleh G : Ws).

h. Percaya diri

Percaya diri akan menguatkan kita bahwasanya skripsi harus selesai dengan target-target tertentu. Dengan kemampuan yang kita milikiakan itu akan menumbuhkan rasa percaya diri kita. Ada salah satu mahasiswa yang mengatakan bahwa: menurut (AE : Dd):  
"Percaya diri membuat kita berani"

i. Tidak menghubungi orangtua

Ini berkaitan dengan sumber stres yang dari keluarga, salah satu upaya untuk menghilangkan stres ketika penat menghadapi skripsi. Tidak menghubungi dulu keluarga saya dan orangtua saya sudah tahu saya tidak kuat dengan berita yang menyedihkan itu akan membuat penyakit saya kambuh, jadi orangtua saya tidak memberi tahuapa yang sebenarnya terjadi pada keluargaku (oleh AL : Ffn).



## B. Analisis Data

Setelah peneliti perhatikan dengan seksama melalui penyebaran angket dan wawancara pada responden, dalam hal tingkat stres mahasiswa penyusun skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Menurut peneliti dari analisa yang peneliti lakukan pada stres tingkat I ini mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi sedang, karena pada stres tingkat I yang terdapat pada angket pertama, bunyi pernyataannya yakni "Saya merasa gugup ketika sedang menghadapi dosen pembimbing" hasilnya adalah 35, 11 % dari jumlah responden menjawab kadang-kadang, jarang 22, 22 %, tidak pernah 16, 66 %, sering 13, 88 %, dan selalu 11, 11 %. Dan untuk pernyataan kedua "Saya merasa selalu optimis terhadap skripsi yang saya kerjakan" hasilnya adalah 38, 88 % menjawab Selalu.

Pada stres tingkat II dalam angket dengan pernyataan "Saya mudah mengalami gangguan pada perut ketika dosen pembimbing menilai skripsi saya" hasilnya ialah 63, 88 % responden menjawab tidak pernah, sering 2, 70 %, kadang-kadang 13, 88 %, jarang 16, 66 %. Dan analisa peneliti untuk stres tingkat II dari hasil prosentase yang peneliti peroleh maka peneliti menyimpulkan bahwa tingkat stres mahasiswa penyusun skripsi di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam hal ini masih pada keadaan bagus,

walaupun ada beberapa mahasiswa yang mengalami stres pada tingkat II ini tetapi itu hanya sebagian kecil.

Pada stres tingkat III dalam angket dengan pernyataan “ Saya mengalami kesulitan tidur di malam hari karena skripsi saya sangat melelahkan” hasilnya ialah sebanyak 30, 55 % menjawab tidak pernah, 25 % kadang-kadang, 22, 22 % jarang, 19, 44 % sering, dan 2,70 % selalu. Hasil analisa peneliti pada stres tingkat III ini peneliti menilai pada dataran cukup karena sebanyak 30, 55 % tidak pernah dan 25 % menjawab kadang-kadang.

Pada stres tingkat IV hasil dari angket yang peneliti sebar dengan pernyataan “Saya mudah untuk konsentrasi dalam mengerjakan skripsi” yakni 61, 11 % menjawab kadang-kadang, 25 % sering, 11, 11 % jarang, dan 2,70 % tidak pernah. Pada stres tingkat IV dapat peneliti analisa 61, 11 % responden menjawab kadang-kadang jadi peneliti menganggap masih pada taraf sedang.

Stres tingkat V dengan pernyataan yang peneliti berikan pada responden hasil prosentasenya adalah 38, 88 % menjawab kadang-kadang, 30, 55 % sering, dan 16, 66 % menjawab selalu dan jarang. Bunyi pernyataannya adalah “Saya merasa panik apabila target saya belum tuntas”. Dalam stres tingkat V ini peneliti dapat menganalisa para responden yakni mahasiswa penyusun skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta banyak juga yang mengalami stres tingkat V yakni hampir 40 %.

Pada stres tingkat VI dengan pernyataan "Saya sering merasa gemeteran tanpa sebab ketika berhadapan dengan dosen pembimbing" hasil yang diperoleh dari prosentase adalah 33, 33 % menjawab tidak pernah dan jarang, kadang-kadang 22, 22 %, sering dan selalu sebanyak 5, 55 %. Dan pada stres tingkat VI mahasiswa penyusun skripsi Fakultas agama Islam universitas Muhammadiyah Yogyakarta tidak banyak yang mengalami karena hanya 5, 40 % saja.

Analisa peneliti mengenai sumber-sumber stres mahasiswa penyusun skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta melalui wawancara dan angket yang peneliti lakukan, ada beberapa sumber-sumber stres yang dialami mahasiswa penyusun skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yaitu Kurang motivasi, susah mencari responden, Kehabisan uang, Kekurangan bahan, Perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing, Mengejar *deadline*, Mencari referensi, Berbeda persepsi, Susah mengembangkan teori, Sulit menyusun dalam kalimat, Penat, Kecapekan, Hubungan dengan dosen pembimbing, Bingung, Malas.

Dari beberapa sumber-sumber stres di atas peneliti dapat menganalisa bahwa sumber-sumber stres mahasiswa penyusun skripsi