

**GAMBARAN TINGKAT *STRESS* DALAM MENYUSUN SKRIPSI
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh:

INDY FREDERICA SUGITO

198600245



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 2/10/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)2/10/23

**GAMBARAN TINGKAT *STRESS* DALAM MENYUSUN SKRIPSI
PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area

Oleh:

INDY FREDERICA SUGITO

198600245



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2023**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

HALAMAN PENGESAHAN

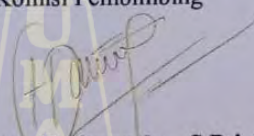
Judul Skripsi : Gambaran Tingkat *Stress* Dalam Menyusun Skripsi Pada
Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas
Medan Area

Nama : Indy Frederica Sugito


NPM : 19.860.0245

Fakultas : Psikologi

Disetujui Oleh
Komisi Pembimbing


Hairul Anwar Dalimunthe., S.Psi, M.Psi
Pembimbing


Prof. Hasanuddin, Ph.D
Dekan


Laili Alfita., S.Psi., M.M., M.Psi., Psikolog
Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian,
dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Tanggal Lulus : 8 Agustus 2023

HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar serjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi- sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila di kemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 8 Agustus 2023



Indy Frederica Sugito
NIM. 198600245

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indy Frederica Sugito

NPM : 198600245

Program Studi : Psikologi Perkembangan

Fakultas : Psikologi

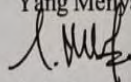
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demikian perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Gambaran Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Dengan pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di : Medan
Pada tanggal : 8 Agustus 2023
Yang Menyatakan



Indy Frederica Sugito
NIM. 198600245

ABSTRAK

Gambaran Tingkat *Stress* Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkatan *stress* yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini berjumlah 105 mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Stambuk 2019 dan sampel penelitian berjumlah 105 mahasiswa. Teknik pengambilan data menggunakan teknik *total sampling*. Skala yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *gutmann*. Data-data dikumpulkan melalui *google form* dan dianalisis secara kuantitatif. Teknik analisis data menggunakan teknik statistik deskriptif dengan menghitung persentase data dari setiap dimensi secara mendalam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *stress* mahasiswa semester akhir yang sedang menyusun skripsi pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dikategorikan tinggi dengan hasil yaitu sebesar 74 orang atau sebesar 70,4%. Aspek biologis yang meliputi gejala fisik memiliki kategori tertinggi terhadap tingkat *stress* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan jumlah 70 mahasiswa tingkat akhir dengan presentase 66,7% sedangkan aspek psikologis meliputi gejala kognisi (pikiran), gejala emosi dan gejala tingkah laku (perilaku) juga memiliki kategori tinggi dengan jumlah 63 mahasiswa tingkat akhir dengan presentase 60,0%.

Kata kunci: Mahasiswa, *Tingkat Stress*, *Skripsi*

ABSTRACT

Description of the level of stress in preparing a thesis for final semester students at the Faculty of Psychology, Medan Area University

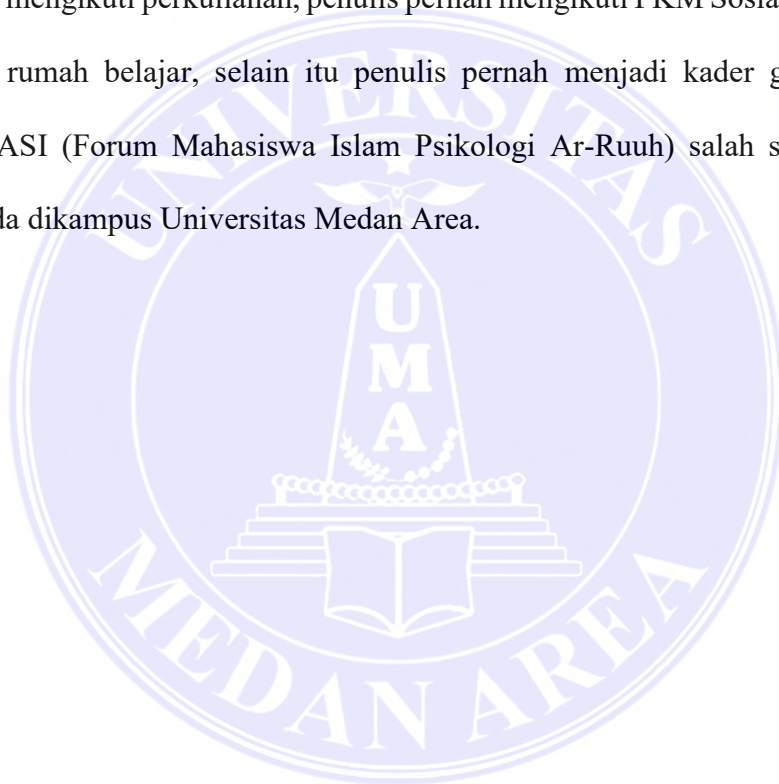
This study aims to see the level of stress experienced by students when preparing a thesis at the Faculty of Psychology, Medan Area University. The method used is a descriptive method with a quantitative approach. The population in this study amounted to 105 active students of the Faculty of Psychology Stambuk 2019 and the research sample amounted to 105 students. The data collection technique used total sampling technique. The scale used in this study is the Gutmann scale. The data were collected via google form and analyzed quantitatively. The data analysis technique uses descriptive statistical techniques by calculating the percentage of data from each dimension in depth. The results of this study indicate that the stress level of final semester students who are preparing a thesis at the Faculty of Psychology, Medan Area University is categorized as high with the results of 74 people or 70.4%. Biological aspects which include physical symptoms have the highest category of stress levels of students who are preparing a thesis at the Faculty of Psychology, Medan Area University with a total of 70 final year students with a percentage of 66.7% while psychological aspects include symptoms of cognition (thoughts), emotional symptoms and behavioral symptoms (behavior) also have a high category with a total of 63 final year students with a percentage of 60.0%.

Keywords: Student, Level Stress, Thesis

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Jakarta Pada tanggal 7 April 2001 dari ayah Wagimin Sugito dan ibu Eva Yanti Penulis merupakan putra pertama dari tiga bersaudara.

Tahun 2018 Penulis lulus dari SMA NEGRI 13 MEDAN dan pada tahun 2019 terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Selama mengikuti perkuliahan, penulis pernah mengikuti PKM Sosial di panti-panti dan di rumah belajar, selain itu penulis pernah menjadi kader generasi ke-13 FORMASI (Forum Mahasiswa Islam Psikologi Ar-Ruuh) salah satu organisasi yang ada dikampus Universitas Medan Area.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Tema yang dipilih dalam penelitian ini ialah Psikologi Perkembangan dengan judul “Gambaran Tingkat *Stress* Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”

Terima kasih penulis sampaikan kepada Bapak Hairul Anwar Dalimunthe, S.Psi., M.Si selaku pembimbing serta yang telah banyak memberikan saran. Disamping itu penghargaan penulis sampaikan kepada Bapak Rektor Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, MSc. Selaku Rektor Universitas Medan Area dan mahasiswa/mahasiswi stambuk 2019 Fakultas Psikologi yang telah membantu penulis selama melaksanakan penelitian. Ungkapan terima kasih juga disampaikan kepada ayah, ibu, seluruh keluarga, serta teman-teman saya atas segala doa dan perhatiannya.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir/skripsi/tesis ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan tugas akhir/skripsi/tesis ini. Penulis berharap tugas akhir/skripsi/tesis ini dapat bermanfaat baik untuk kalangan pendidikan maupun masyarakat. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Penulis

Indy Frederica Sugito
NIM. 198600245

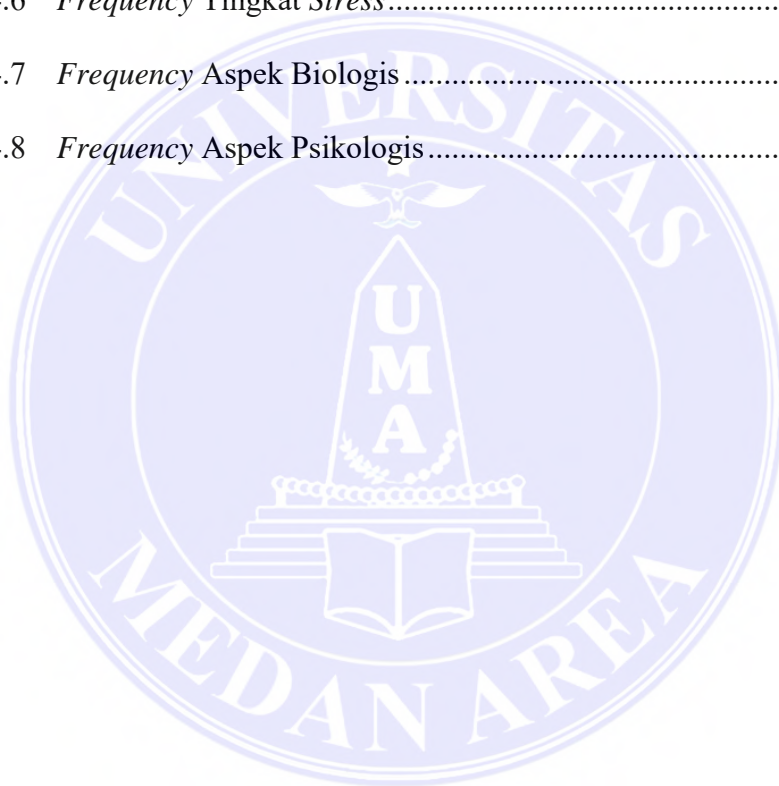
DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS	iv
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Rumusan Masalah	11
1.4 Batasan Masalah.....	11
1.5 Tujuan Penelitian.....	11
1.6 Manfaat penelitian.....	11
II. TINJAUAN PUSTAKA	13
2.1 <i>Stress</i>	14
2.1.1 Pengertian <i>Stress</i>	14
2.1.2 Tingkat <i>Stress</i>	15
2.1.3 Sumber-Sumber <i>Stress</i>	17
2.1.4 Aspek-aspek <i>Stress</i>	19
2.1.5 Faktor-faktor Penyebab <i>Stress</i>	23
2.2 Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir.....	25
2.3 Kerangka Konseptual	27

III. METODOLOGI PENELITIAN	28
3.1 Tipe Penelitian.....	28
3.2 Variabel Penelitian	28
3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
3.4 Subjek Penelitian.....	29
3.4.1 Populasi.....	29
3.4.2 Sampel	30
3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel	30
3.5 Teknik Pengambilan Data	30
3.5.1 Skala <i>Stress</i>	30
3.6 Validitas Dan Reabilitas Alat Ukur.....	31
3.6.1 Validitas Alat Ukur.....	31
3.6.2 Reabilitas Alat Ukur	32
3.7 Metode Analisa Data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Orientasi Kancan Penelitian	34
4.2 Persiapan Penelitian	35
4.2.1 Persiapan Administrasi	35
4.2.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian.....	36
4.3 Pelaksanaan Penelitian	37
4.4 Analisa Data dan Hasil Penelitian	40
4.5 Pembahasan.....	43
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	48
5.1 Simpulan.....	48
5.2 Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Butir Skala Tingkat <i>Stress</i> Sebelum Uji Coba	37
Tabel 4.2 Distribusi Butir Skala Tingkat <i>Stress</i> Setelah Uji Coba.....	39
Tabel 4.3 Hasil Reabilitas Item	39
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas.....	40
Tabel 4.5 <i>Descriptive Statistics</i> Tingkat <i>Stress</i>	41
Tabel 4.6 <i>Frequency</i> Tingkat <i>Stress</i>	41
Tabel 4.7 <i>Frequency</i> Aspek Biologis.....	42
Tabel 4.8 <i>Frequency</i> Aspek Psikologis.....	42



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	27



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Mahasiswa.....	55
Lampiran 2. Data Mentah Penelitian	59
Lampiran 3. Uji Validitas Dan Reliabilitas Skala.....	61
Lampiran 4. Uji Normalitas	64
Lampiran 5. Uji Data Frequentif.....	66
Lampiran 6. Skala Penelitian	70
Lampiran 7. Surat Keterangan Bukti Penelitian	75



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa akhir studi merupakan masa kritis pada mahasiswa, karena pada masa ini penuh dengan proses yang menuntut mahasiswa menyelesaikan pendidikan tepat waktu. Pada umumnya di akhir masa studi, seorang mahasiswa di beri tugas akhir atau disebut skripsi. Baharuddin (2021), mengemukakan skripsi merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademinya. Skripsi juga menjadi salah satu bukti kemampuan akademik mahasiswa yang disusun untuk membahas mengenai penelitian yang akan dilakukan sesuai dengan bidang studi yang diambil oleh mahasiswa.

Skripsi selain sebagai persyaratan akhir pendidikan yang dilakukan oleh mahasiswa namun juga menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan suatu gelar sarjana. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual oleh setiap mahasiswa. Setiap mahasiswa harus memiliki jenis dan judul yang berbeda pada penulisan skripsi, dan dilakukan secara individual agar mahasiswa dapat mandiri dalam memecahkan suatu masalah mengenai penelitian yang dilakukannya, dan juga bertujuan untuk mengetahui kemampuan masing-masing mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan *stress* dan gangguan pola tidur. Mahasiswa juga dituntut untuk lebih dewasa dalam pemikiran, tindakan, serta perilakunya, karena semakin tinggi pendidikan, semakin tinggi pula tekanan-

tekanan yang dihadapi dalam segala aspek (Safaria, 2009). Selain itu harapan orang tua terhadap anak-anak mereka terbukti menyebabkan *stress* yang pada akhirnya tumbuh menjadi beban yang semakin besar sehingga tidak dapat dipikul lagi oleh anak-anak. Adapun kesulitan yang dirasakan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diantaranya proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya respon balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui (Maritapiska, 2003).

Akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, *stress*, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya dalam beberapa waktu.

Harapan seorang mahasiswa adalah mampu menyelesaikan studinya di perguruan tinggi pada semester delapan atau selama empat tahun, namun sampai sekarang masih banyak yang belum bisa lulus selama empat tahun atau bahkan lebih. Sejalan dengan hasil penelitian dari Zakaria (2017) menyatakan bahwa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres dalam menyusun skripsi karena kesulitan menuang pikiran dalam bentuk tulisan, tekanan dari orang tua agar cepat lulus dan malas dalam mengerjakan skripsi. Hal ini menjadi tekanan yang besar bagi mahasiswa dan menimbulkan *stress* yang dapat dilihat dari gejala-gejalanya. Hal ini juga didukung dari penelitian Rohmah (2006) yang mengatakan bahwa salah satu hal yang membuat mahasiswa mengalami *stress* yaitu saat menyelesaikan tugas akhir kuliah.

Stress sendiri adalah suatu respon fisik atau psikologis yang dialami oleh tubuh manusia sebagai suatu reaksi akibat adanya ancaman atau bahaya bagi dirinya. Menurut Firdiansyah, dkk (2020) reaksi *stress* terdiri dari 3 yaitu perubahan fisiologis (metabolisme tubuh), perubahan psikologis (sikap) dan perubahan perilaku. Seperti halnya *stress* yang dialami mahasiswa, gejala biologis yang terjadi yaitu sakit kepala, susah tidur, bermasalah pada lambung (sakit mag), mudah sakit dan mudah kelelahan secara fisik. Sedangkan gejala psikologisnya yaitu cemas, gelisah, takut, mudah marah, tersinggung, kebingungan, kebosanan, sulit mengambil keputusan, lelah, kehilangan konsentrasi, kehilangan semangat, mudah menyerah dan mudah malas. Gejala perilaku yaitu selalu menunda-nunda mengerjakan skripsi, menunda-nunda bertemu dosen pembimbing, menghindari mengerjakan skripsi, susah tidur, perut terasa mulas dan mengalami kebiasaan makan yang berubah.

Gambaran yang menunjukkan *stress* pada mahasiswa adalah jatuhnya mental dan turunnya optimis di tengah pengerjaan skripsi yang disebabkan hambatan yang ditemui dan tidak adanya keinginan untuk berusaha, oleh karenanya penulisan skripsi dipandang secara negatif sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa.

Abdulghani (2008) mengatakan bahwa *stress* itu bisa berdampak positif atau negatif. *Stress* bisa berdampak positif ketika tekanan itu tidak melebihi toleransi *stress* nya atau tidak melebihi kemampuan dan kapasitas dirinya. Dampak positif *stress* terhadap mahasiswa diantaranya tertantang untuk mengembangkan diri dan menumbuhkan kreativitas. Dampak negatif dari *stress* bisa berupa sulit memusatkan perhatian (konsentrasi) selama perkuliahan termasuk saat mengikuti proses bimbingan skripsi dengan dosen pembimbingnya, menurunnya minat

terhadap hal-hal yang biasa ia kerjakan, menurunnya motivasi bahkan memengaruhi perilaku menjadi kurang adaptif.

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi *stress* cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami *stress* dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia. Prevalensi mahasiswa tingkat akhir dalam menyusun skripsi di dunia yang mengalami *stress* didapatkan sebesar 38% - 71%, Asia sebesar 39,6% - 61,3% sedangkan prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di Indonesia sendiri didapatkan sebesar 36,7-71,6% (WHO, 2020). Berdasarkan data BPS tahun 2019, sebesar 61,3% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami *stress*, dimana *stress* pada mahasiswa karena menyusun skripsi.

Setiap orang pasti mengalami *stress*, *stress* dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Seseorang mengalami *stress* biasanya karena terlalu berat beban yang dihadapi. Mahasiswa juga tidak bisa terhindar dari *stress* yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti, tugas kuliah yang harus segera diselesaikan. Mahasiswa tingkat akhir, tingkat *stress* nya menjadi lebih tinggi karena tidak hanya tugas-tugas mata kuliah saja tetapi juga karena harus menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir seperti skripsi dan KTI bagi mahasiswa adalah suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang singkat. Semakin cepat menyelesaikan tugas akhir maka semakin cepat pula mereka lulus dan wisuda, dan semakin besar pula peluang untuk segera mencari pekerjaan. Namun, menyelesaikan sebuah tugas akhir tidaklah semudah mengerjakan makalah ataupun tugas-tugas mata kuliah pada umumnya. Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan tugas akhir, sehingga

membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadi *stress*. Tingkat *stress* pada mahasiswa dapat berbeda-beda, dari *stress* ringan, *stress* sedang, hingga *stress* berat.

Tingkat *stress* ringan adalah *stress* yang tidak merusak aspek fisiologis dari seseorang. *Stress* ringan umumnya dirasakan oleh setiap orang misalnya lupa, ketiduran, dikritik, dan kemacetan. *Stress* ringan sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi dapat membantu individu menjadi waspada. Permasalahan-permasalahan tersebut hanya menimbulkan *stress* sesaat dan tidak mengakibatkan terjadinya gangguan-gangguan fisik maupun mental yang parah kecuali jika dihadapi terus menerus. *Daily hassles* (permasalahan sehari-hari) adalah peristiwa-peristiwa kecil yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari yang memerlukan tindakan penyesuaian dalam sehari saja. Misalnya, seseorang mengalami kesulitan-kesulitan, dan kesulitan tersebut tidak berlanjut secara terus menerus. Kesulitan yang dihadapi itupun bisa terselesaikan dalam kurun waktu yang singkat. Ada beberapa contoh dari permasalahan sehari-hari, misalnya seseorang yang tidak diharapkan, kemacetan berlalu lintas, berkomunikasi dengan orang lain, tugas-tugas keseharian yang penting, tenggat waktu yang tiba-tiba dan berargumentasi kepada orang lain (Sarafino & Smith, 2012).

Permasalahan-permasalahan tersebut hanya menimbulkan *stress* sesaat dan tidak mengakibatkan terjadinya gangguan-gangguan fisik maupun mental yang parah. Hal ini sejalan dengan pendapat (Hawari, 2016). *Stress* ringan merupakan model *stress* yang menjelaskan bahwa *stress* itu adalah variabel bebas (*independent*) atau penyebab manusia mengalami *stress*. Atau dengan kata lain, *stress* adalah situasi lingkungan yang seseorang rasakan begitu menekan dan individu tersebut

hanya menerima secara langsung rangsangan *stress* tanpa ada proses penilaian. Penyebab-penyebab *stress* tersebut berperan dalam menentukan seberapa banyak *stress* yang akan mungkin diterima. Oleh karena itu, tekanan yang berasal dari situasi-situasi lingkungan bisa bertindak sebagai penyebab dan penentu pada gangguan-gangguan kesehatan apabila terjadi dalam kurun waktu yang sering dan dengan jumlah yang berbahaya. Adapun situasi-situasi yang memungkinkan menjadi pemicu terjadinya *stress* adalah beban kerja, kepanasan, kedinginan, suara keributan, ruangan yang berbau menyengat, cahaya yang terlalu terang, lingkungan yang kotor, ventilasi yang tidak memadai, dan lain sebagainya (Staal, 2004).

Mahasiswa yang sering mengalami *stress* ringan secara terus menerus akan berdampak pada tingkatan *stress* selanjutnya, seperti mengalami tingkatan *stress* sedang hingga *stress* berat. *Stress* sedang terjadi lebih lama, dari beberapa jam hingga beberapa hari. Respon dari tingkat *stress* ini didapat gangguan pada lambung dan usus misalnya maag, buang air besar tidak teratur, ketegangan pada otot, gangguan pola tidur, perubahan siklus menstruasi, daya konsentrasi dan daya ingat menurun. Contoh dari *stressor* yang menimbulkan *stress* sedang adalah kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, mengharapkan pekerjaan baru, dan anggota keluarga yang pergi dalam waktu yang lama. Hal ini sejalan dengan penelitian Jayanthi, dkk (2015) peristiwa kehidupan yang paling penting dan bisa memicu terjadinya *stress* sedang, yaitu kematian pasangan, perceraian, kehilangan anggota keluarga, gangguan kesehatan, masalah keuangan, pertengkaran dalam keluarga, tunawisma, pengangguran, anggota keluarga yang tiba-tiba mencoba bunuh diri, dan anggota keluarga yang menderita sakit serius. Hasil penelitian lainnya, Oswald & Riddock (2007) melaporkan bahwa peristiwa

kehidupan bisa juga menjadi sumber *stress* terhadap siswa ketika mereka baru mulai memasuki masa perkuliahan. Hal tersebut terjadi karena para siswa tersebut perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang sedang mereka hadapi.

Ketika *stress* masih berlangsung terus-menerus, maka selanjutnya *stress* berada pada pada tahap terakhir yaitu stress berat. *Stress* berat adalah *stress* kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Respon dari tingkat *stress* ini didapat gangguan pencernaan berat, debar jantung semakin meningkat, sesak napas, tremor, persaan cemas dan takut meningkat, mudah bingung dan panik. Menurut Sarafino & Smith (2012) *Chronic strains* (ketegangan kronis) merupakan kesulitan-kesulitan yang konsisten atau berulang-ulang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Ketegangan kronis bisa mempengaruhi terhadap kesehatan manusia termasuk fisik maupun psikologis. Hal tersebut dikarenakan ketegangan kronis yang terus berlanjut dan menjadi ancaman kepada seseorang. Ada empat faktor yang menjadi pemicu terjadinya ketegangan kronis, yaitu tuntutan-tuntutan tugas/pekerjaan, kurangnya pengendalian atas aktivitas/kegiatan, tuntutan-tuntutan dari keluarga, kurangnya pengendalian dari keluarga. Sedangkan di lingkungan akademik, ketegangan kronis bisa dipicu karena banyak hal, misalnya adalah tekanan akademik (Oswalt & Riddock, 2007). Contoh dari *stressor* yang dapat menimbulkan *stress* berat adalah hubungan komunikasi mahasiswa dengan dosen pembimbing, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama dan sebagainya.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tingkatan *stress* ada 3, yaitu: *stress* ringan, *stress* sedang, dan *stress* berat. Masing-masing tingkatan *stress* memiliki dampak tanda dan gejala fisiologis serta psikologis yang berbeda.

Berdasarkan fenomena yang peneliti dapatkan terhadap mahasiswa semester

akhir yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, ternyata masih terdapat banyak mahasiswa yang mengalami *stress* berdasarkan tingkatannya. Hal ini juga diperkuat dengan observasi dan wawancara peneliti dengan beberapa mahasiswa yang sempat peneliti temui. Dimana, mahasiswa mengalami kesulitan membangun hubungan antara mahasiswa dengan dosen, seperti takut untuk memulai bimbingan serta kondisi lingkungan yang kurang memungkinkan untuk fokus mengerjakan skripsi. Peneliti melihat mereka sering merasa lelah, pusing, tidak mampu berkonsentrasi, rasa kantuk yang berlebihan, terlihat cemas dan tidak bersemangat, insecure dengan teman yang sudah wisuda, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja atau membuat status di media sosial berisi keluhan tentang perasaannya ketika mengalami kendala dalam menyelesaikan skripsi, selain itu juga karena dosen yang sulit ditemui untuk proses bimbingan, dan selalu banyak revisi sehingga menimbulkan rasa cemas dan takut jika tidak bisa menyelesaikan tugas akhir dengan tepat waktu.

Banyaknya tuntutan dalam menyelesaikan skripsi menyebabkan mahasiswa rentan mengalami *stress*. Tingkat *stress* pada mahasiswa dapat berbeda-beda, dari *stress* ringan, *stress* sedang, hingga *stress* berat. *Stressor* yang terus-menerus dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat berdampak dan terjadi peningkatan hormon *epinefrin*, *norepinefrin*, dan *kortisol* yang mempengaruhi susunan saraf pusat dan mengakibatkan kualitas tidur pada mahasiswa terganggu.

Tingkat *stress* akademik ringan, sedang maupun berat perlu diantisipasi karena dapat memberikan masalah yang lebih serius bagi kondisi fisik, psikologis dan prestasi akademik responden. Biasanya, *stress ringan* ini sering dijumpai dalam

kehidupan sehari-hari.

Menurut Psychology Foundation of Australia (2010), pada kondisi *stress* sedang, mahasiswa cenderung menjadi mudah marah dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa. Selain itu, menurut Glozah & Pevalin (2014) *stress* dapat memberikan efek psikologis yang lain seperti terganggunya kesehatan mental, emosi menjadi labil, mudah marah dan bahkan bisa menyebabkan depresi. Sedangkan *stress* berat jika terjadi terlalu lama dapat memberikan efek negatif terhadap tubuh seseorang, berupa gangguan fisik seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan sesak napas.

Bukan hanya kondisi fisik dan psikologis mahasiswa yang terganggu, akan tetapi ketika mereka mengalami *stress* akademik pada tingkat *stress* sedang dan *stress* berat, mereka akan memiliki performa dan hasil yang kurang baik ketika sedang ujian atau ketika menyelesaikan tugas akademik.

Dari latar belakang di atas, membuktikan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami *stress* dengan tingkatan yang berbeda serta faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa rentan mengalami *stress* pada saat menyusun skripsi. Oleh karena itu, maka penelitian ini dilakukan dengan judul “Gambaran Tingkat *Stress* Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan fenomena yang tampak di Universitas Medan Area, dan hasil wawancara dengan beberapa subjek penelitian diperoleh bahwa *stress* sering terjadi saat sedang menyusun skripsi seperti berkeluh kesah, sering merasa lelah, pusing,

terlihat cemas dan tidak bersemangat, bahkan ada beberapa yang merasa ingin mengakhiri studinya begitu saja.

Setiap orang pasti mengalami *stress*, *stres* dapat terjadi karena berbagai faktor baik dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Seseorang mengalami *stress* biasanya karena terlalu berat beban yang dihadapi. Mahasiswa juga tidak bisa terhindar dari *stress* yang disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab seperti, tugas kuliah yang harus segera diselesaikan. Mahasiswa tingkat akhir, tingkat *stress* nya menjadi lebih tinggi karena tidak hanya tugas-tugas mata kuliah saja tetapi juga karena harus menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir seperti skripsi dan KTI bagi mahasiswa adalah suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang singkat. Semakin cepat menyelesaikan tugas akhir maka semakin cepat pula mereka lulus dan wisuda, dan semakin besar pula peluang untuk segera mencari pekerjaan. Namun, menyelesaikan sebuah tugas akhir tidaklah semudah mengerjakan makalah ataupun tugas-tugas mata kuliah pada umumnya. Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan tugas akhir, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadi *stress*. Tingkat *stress* pada mahasiswa dapat berbeda-beda, dari *stress* ringan, *stress* sedang, hingga *stress* berat.

Stress jangka pendek dapat dijadikan stimulus untuk perubahan dan perkembangan, sehingga dalam hal ini dapat dianggap positif. Namun, apabila *stress* berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang panjang maka dapat mengakibatkan menurunnya perhatian dan konsentrasi, penurunan kepuasan hidup, penyakit fisik, perilaku kesehatan yang buruk. *Stress* juga akan berpengaruh terhadap kemampuan akademik mahasiswa dan terhambatnya

penyusunan skripsi (Firdiansyah dkk,2020).

1.3 Rumusan Masalah

Dengan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah adalah:
“Bagaimana *stress* yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?

1.4 Batasan Masalah

Penelitian ini memfokuskan pada Gambaran Tingkat *Stress* dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Akhir Angkatan 2019 di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkatan *stress* yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

1.6 Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1.6.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan adalah dapat memperluas ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi perkembangan yang berkaitan dengan gambaran tingkat *stress* dalam menyusun skripsi pada mahasiswa semester.

1.6.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan dan memperluas wawasan bagi peneliti dalam bidang *stress* secara umum, khususnya yang berkaitan dengan *stress* mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi. Serta diharapkan penelitian ini dapat menjadi acuan atau masukan bagi peneliti selanjutnya khususnya penelitian mengenai tingkatan *stress* mahasiswa dalam penyusunan skripsi.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Stress*

2.1.1 Pengertian *Stress*

Stress diartikan oleh beberapa ahli sebagai respon individu, baik sebagai respon fisik maupun psikis terhadap tuntutan dan ancaman yang dihadapi sepanjang hidupnya, yang dapat menyebabkan perubahan pada diri individu baik perubahan fisik, psikologi maupun spiritual (Sarafino & Smith, 2012). *Stress* merupakan sebagai tanggapan atau proses internal dan eksternal yang mencapai tingkat ketegangan fisik dan psikologis sampai pada batas atau melebihi batas. *Stress* terjadi ketika ada suatu peristiwa yang kemudian akan menjadi suatu hal yang dirasa membahayakan bagi individu, dari situ individu akan bereaksi, baik secara fisik ataupun psikologis (Nursalim, 2013).

Stress didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. *Stress* dapat dipandang dalam dua acara, sebagai *stress* baik dan *stress* buruk (*distress*). *Stress* yang baik disebut *stress* positif sedangkan *stress* yang buruk disebut *stress* negatif. *Stress* buruk dibagi menjadi dua yaitu *stress* akut dan *stress* kronis (Abdulghani, 2008). Menurut WHO (2020) *stress* adalah reaksi/respon tubuh terhadap *stressor* psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Penyebab *stress* (*stressor*) adalah segala situasi atau pemicu yang menyebabkan individu merasa tertekan atau terancam (Priyoto, 2014). Potter & Perry (2015) mengklasifikasikan *stressor* menjadi dua, yaitu *stressor* internal dan *stressor* eksternal. *Stressor* internal adalah penyebab *stress*

yang berasal dari dalam diri individu, dan *stressor* eksternal adalah penyebab *stress* yang berasal dari luar diri individu.

Karena terdapat *stressor* internal dan eksternal, maka para peneliti membedakan antara *stress* yang merugikan atau merusak yang disebut sebagai *distress* dan *stress* yang menguntungkan atau membangun, yang disebut sebagai *eustress*. (Hawari,2016) membagi *stress* menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress*. Berikut adalah penjelasannya:

1. *Eustress* : *Stress* yang menghasilkan respon individu bersifat sehat. positif dan membangun. Respon positif tersebut tidak hanya dirasakan oleh individu tetapi juga oleh lingkungan sekitar individu, seperti dengan adanya pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi, dan tingkat performance yang tinggi.
2. *Distress* : *Stress* yang bersifat berkebalikan dengan *eustress*, yaitu tidak sehat, negatif, dan merusak. Hal tersebut termasuk konsekuensi individu dan juga organisasi seperti tingkat ketidakhadiran (*absenteism*) yang tinggi, sulit berkonsentrasi, sulit menerima hasil yang didapat.

Dapat disimpulkan *stress* adalah adanya ancaman atau tekanan yang mempengaruhi respon tubuh baik secara fisik ataupun psikis. *Stressor* terbagi menjadi 2 yaitu eksternal dan internal sedangkan *stress* terbagi menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress*.

2.1.2 Tingkat *Stress*

Terdapat pula tingkatan *stress* Smart & Sundeen (dalam Khasanah dkk., 2014) mengklasifikasikan tingkat *stress*, yaitu :

1. *Stress* ringan. Pada tingkat *stress* ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu individu menjadi waspada dan bagaimana mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi.
2. *Stress* sedang. Pada *stress* tingkat ini individu lebih memfokuskan hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya.
3. *Stress* berat. Pada tingkat ini lahan persepsi individu sangat menurun dan cenderung memusatkan perhatian pada hal-hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi *stress*. Individu tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan.

Menurut Hawari (2016), tahapan *stress* sebagai berikut :

1. Tahap pertama (paling ringan), yaitu *stress* yang disertai perasaan nafsu bekerja yang besar dan berlebihan, mampu menyelesaikan pekerjaan tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki dan penglihatan menjadi tajam.
2. *Stress* tahap kedua, yaitu *stress* yang disertai keluhan, seperti bangun pagi tidak segar atau letih, lekas capek pada saat menjelang sore, lekas lelah sesudah makan, tidak dapat rileks, lambung atau perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), jantung berdebar dan otot kaku. Hal tersebut karena cadangan tenaga tidak memadai.

3. *Stress* tahap ketiga, yaitu *stress* dengan keluhan seperti defekasi tidak teratur (kadang-kadang diare), otot kaku, emosional, insomnia, mudah dan sulit tidur kembali (*middle insomnia*), bangun terlalu pagi dan sulit tidur, gangguan pernafasan, sering berkeringat, gangguan kulit, kepala pusing, migran, kanker, ketegangan otot.
4. *Stress* tahap keempat, yaitu tahapan *stress* dengan keluhan, seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari (loyo), aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respons tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan.
5. *Stress* tahap kelima, yaitu tahapan *stress* yang ditandai dengan kelelahan fisik dan mental (*physical and psychological exhaustion*), ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa takut dan cemas, bingung dan panik.
6. *Stress* tahap keenam (paling berat), yaitu tahapan *stress* dengan tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak nafas, badan gemetar, dingin dan banyak keluar keringat, loyo, pingsan atau *collapse*.

Tingkatan *stress* dibagi ke dalam tiga fase. Ketiga fase tersebut meliputi tingkatan *stress* awal, tingkatan *stress* menengah, dan tingkatan *stress* berat. Dalam masing-masing fase, sejumlah hal dapat dijadikan tolak ukur pada tingkatan manakah *stress* yang sedang seseorang alami.

2.1.3 Sumber-Sumber *Stress*

Menurut Hardjana (2002), dalam *stress* terdapat tiga hal yang saling berkaitan yang merupakan unsur-unsur *stress*, yaitu:

- a) hal
- b) peristiwa
- c) orang, misalnya keadaan yang menjadi sumber *stress* atau penyebab *stress*; orang yang mengalami *stress*, dan hubungan antara orang yang mengalami *stress* dengan hal yang menjadi penyebab *stress* beserta segala yang berkaitan dengan hal tersebut.

Sumber *stress* menurut Hardjana (2002) dapat digolongkan dalam bentuk:

- a. Krisis
Perubahan atau peristiwa yang timbul mendadak dan mengubah keseimbangan seseorang di luar jangkauan penyesuaian sehari-hari dapat merangsang *stressor*. Misalnya krisis dibidang usaha, hubungan keluarga dan sebagainya.
- b. Frustrasi
Kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan-kebutuhan atau dorongan naluri, sehingga timbul kekecewaan. Frustrasi timbul bila niat atau usaha seseorang terhalang oleh rintangan-rintangan yang menghambat kemajuan suatu cita-cita baik yang berasal dari dalam diri sendiri atau dari luar.

c. Konflik

Pertentangan antara dua keinginan atau dorongan yaitu antarakekuatan dorongan naluri dan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut.

d. Tekanan

Stress dapat ditimbulkan oleh tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang besar yang harus ditanggung seseorang.

Sarafino (2012) membagi tiga jenis sumber *stress* yang dapat terjadi pada kehidupan individu:

a. Sumber yang berasal dari individu

Ada dua cara *stress* berasal dari individu. Pertama adalah melalui adanya penyakit. Penyakit yang diderita individu menyebabkan tekanan biologis dan psikologis sehingga menimbulkan *stress*. Sejauh mana tingkat *stress* 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. Di dalam 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

Stress 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 *stress* yang berasal dari komunitas dan masyarakat

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

Terdapat beberapa sumber-sumber *stress* yang dapat mengganggu kesehatan psikis seseorang seperti sumber yang berasal dari individu, keluarga, komunitas/masyarakat. Menurut Hardjana (2002) kondisi fisik, lingkungan dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi *stress* 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*.

2.1.4 Aspek-aspek *Stress*

Sarafino & Smith (2012) membagi aspek-aspek *stress* menjadi dua, yaitu:

- a. Aspek Biologis, dari *stress* yaitu berupa gejala fisik. Gejala fisik dari *stress* yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi

keringat yang berlebihan. Di samping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

b. Aspek Psikologis, yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari *stress* antara lain:

1. Gejala Kognisi (Pikiran)

Kondisi *stress* dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami *stress* cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

2. Gejala Emosi

Kondisi *stress* dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami *stress* akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. Gejala emosi lainnya juga ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu mengatasi masalah, merasa ketakutan atau ciut hati, merasa tertekan dan mudah marah.

3. Gejala Tingkah Laku

Kondisi *stress* dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit bekerja sama, kehilangan minat, tidak mampu rileks, mudah

terkejut atau kaget, kebutuhan seks, obat-obatan, alkohol dan merokok cenderung meningkat.

Menurut Rahman (2009) aspek-aspek *stress* dapat dikelompokkan menjadi empat bagian sebagai berikut:

- a. Gejala fisik adalah gejala *stress* yang berkaitan dengan kondisi dan fungsi tubuh dari seseorang, seperti sakit kepala, sulit tidur, banyak melakukan kekeliruan dalam kerja.
- b. Gejala emosional adalah gejala *stress* yang berkaitan dengan keadaan psikis atau mental, misalnya gelisah atau cemas, sedih, merasa jiwa dan hati berubah-ubah, gugup, dan mudah tersinggung.
- c. Gejala intelektual, *stress* juga berdampak pada kerja intelek. Gejala ini berkaitan dengan pola pikir seseorang, misal susah berkonsentrasi atau memusatkan pikiran, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, dan daya ingat menurun.
- d. Gejala interpersonal adalah gejala *stress* yang mempengaruhi hubungan subyek dengan orang lain di dalam maupun di luar rumah, misal kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, atau menyerang orang dengan kata-kata.

Dari beberapa pendapat para ahli di atas tentang aspek-aspek *stress* dalam menyusun skripsi, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *stress* mahasiswa dalam menyusun skripsi mencakup gejala fisik, emosional, intelektual, dan gejala interpersonal (Rahman, 2009).

Taylor (2003) membagi gejala *stress* menjadi 4: gejala emosi, kognisi, gejala sosial, dan gejala fisik dan diuraikan sebagai berikut:

1. Gejala emosional (Perasaan) meliputi cemas, murung, rasa tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan marah, merasa ketakutan.
2. Gejala kognisi. Seperti takut gagal, tidak dapat berkonsentrasi, ceroboh, rasa khawatir, penghargaan diri yang kurang.
3. Gejala sosial. Seorang yang mengalami stress menjadi sulit bekerja sama, gugup ketika berbicara dengan teman, tidak tenang, dan bertindak sesuka hati.
4. Gejala fisik. Berkeringat, detak jantung meningkat, merasa gugup, gemeteran, mudah lelah, sering buang air kecil, susah tidur, sakit kepala, tekanan darah tinggi.

Dapat disimpulkan bahwa aspek *stress* terdiri dari aspek biologis yang berupa gejala fisik dan aspek psikologis yang berupa gejala kognisi/pikiran, gejala emosi, dan gejala tingkah laku.

2.1.5 Faktor-faktor Penyebab *Stress*

Menurut Yusuf (2004) menyebutkan faktor- faktor penyebab *stress* dapat berupa pengaruh internal seperti kondisi tubuh/fisik dan konflik pribadi, maupun pengaruh eksternal seperti keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang otoriter, masalah ekonomi, dan lingkungan masyarakat. Menilai suatu keadaan-keadaan yang dapat menyebabkan *stress* tergantung dari 2 faktor, yaitu faktor yang berhubungan dengan orangnya (*personal factor*) dan faktor yang berhubungan dengan situasinya. *Personal factor* di dalamnya termasuk intelektual, motivasi, dan *personality characteristics*. Selanjutnya masih ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat *stress* yaitu kondisi fisik, ada tidaknya dukungan sosial, harga diri, gaya hidup dan juga kepribadian tertentu.

Menurut Gunawati dalam Wahyuni (2018), faktor-faktor yang mempengaruhi *stress* dalam menyusun skripsi pada mahasiswa terbagi menjadi dua faktor sebagai berikut:

1. Faktor Internal Mahasiswa
 - a. Jenis kelamin : Hasil penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat *stress* yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria. Secara umum wanita dapat mengalami *stress* 30% lebih tinggi dari pada pria.
 - b. Status sosial ekonomi : Seseorang yang memiliki status ekonomi rendah akan cenderung memiliki tingkat *stress* yang tinggi. Rendahnya pendapatan seseorang menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga dapat menyebabkan tekanan dalam hidupnya.

- c. Karakteristik kepribadian mahasiswa : Karakteristik yang dimiliki mahasiswa berbeda-beda dalam menyusun skripsi adanya perbedaan reaksi terhadap sumber *stress* yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian yang tabah memiliki daya tahan terhadap sumber *stress* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang cenderung tidak memiliki kepribadian ketabahan.
- d. Mekanisme *coping* mahasiswa : Mekanisme *coping* merupakan suatu rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber *stress* yang menyangkut tuntutan ancaman yang berasal dari lingkungan sosial. Mekanisme *coping* yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi *stress* akan berpengaruh pada tingkat *stress* nya. Lazarus dan Folkman mengatakan bahwa ada dua bentuk *coping* yaitu (*problem focused coping*) dimana seseorang berfokus pada masalahnya dan (*emotion focused coping*) yaitu seseorang yang dapat berfokus untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi *stress*.
- e. Inteligensi : Mahasiswa yang mempunyai inteligensi tinggi akan cenderung lebih adaptif dan lebih tahan terhadap sumber *stress* dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi yang rendah. Karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri mahasiswa.

2. Faktor Eksternal

2.1.5.1 Tuntutan pekerjaan/tugas akademik (skripsi) : Tugas akademik (skripsi) terkadang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya *stress* pada mahasiswa.

2.1.5.2 Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya : Hubungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya. Ketika mahasiswa tersebut mendapatkan dukungan sosial itu bisa meningkatkan motivasinya dalam menyusun skripsi.

Dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor penyebab *stress* dapat berupa pengaruh internal seperti kondisi tubuh/fisik dan konflik pribadi, maupun pengaruh eksternal seperti keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang otoriter, masalah ekonomi, dan lingkungan masyarakat.

2.2 Tingkat *Stress* Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir

Gambaran tingkat *stress* pada mahasiswa adalah sulitnya mahasiswa mengerjakan skripsi dan kurang mampunya mahasiswa mengatasi kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Gejala *stress* negative yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi terdiri dari gejala fisik berupa timbulnya dalam wujud tidur tidak teratur, makan tidak teratur, sakit kepala, mata bengkak, pegal-pegal, dan mudah lelah, gejala emosional yaitu kegelisahan yang berangsur lama, tertekan, dan mudah marah, gejala kognitif terdiri dari hilangnya

konsentrasi, suka melamun, pikiran meloncat-loncat dan tidak bisa fokus, gejala interpersonal timbulnya dalam wujud kurang berkontribusi pada lingkungan sekitar, teman-teman dan keluarga. Faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi ialah faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keadaan fisik, perilaku dan kognisi. Sedangkan faktor eksternal meliputi lingkungan fisik, lingkungan belajar, dan kegiatan sehari-hari.

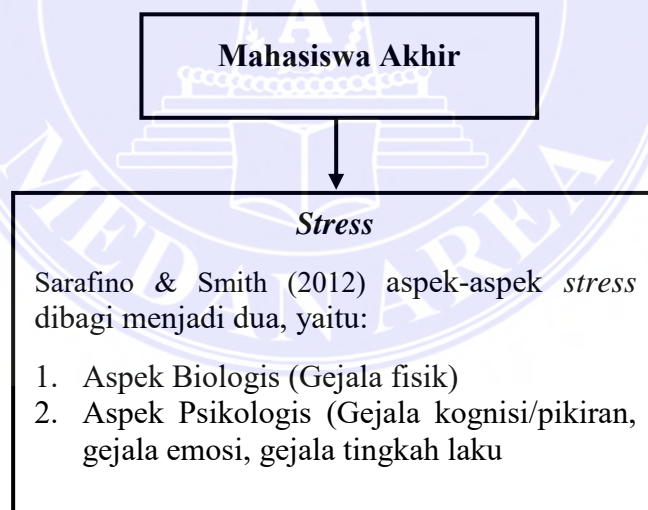
Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk (2017) dalam jurnalnya yang berjudul “Gambaran Tingkat *Stress* Mahasiswa Akhir” melakukan penelitian terhadap 101 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan cross sectional. Berdasarkan hasil data yang didapatkan Tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57,4 %, dan stres berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, dan tingkat stres berat 4,0%. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan stres sedang sebanyak 33,6 %. Hal ini dikarenakan adanya faktor internal dari mahasiswa yang kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik dan dari faktor eksternal yaitu adanya permasalahan di lingkungan masyarakat, keluarga maupun yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain dan juga karena beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalannya. Pada masa ini mahasiswa semester akhir juga cenderung mengalami burnout / masa kebosanan.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nuzumul Laily (2013) dalam penelitiannya berjudul “Stres Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi” melakukan penelitian terhadap 105 mahasiswa. Penelitian menggunakan metode

pengumpulan data berupa skala stres dengan model skala likert. Dengan hasil yang diperoleh dari penelitian ini adalah tingkat stres yang tinggi sebesar 46.7% atau 49 mahasiswa dan tingkat stres yang rendah 53.3% atau 56 mahasiswa. Berdasarkan klasifikasi jenis kelamin, stres yang dialami mahasiswa perempuan lebih tinggi dibanding mahasiswa laki-laki. Sedangkan gejala yang sering dirasakan pada saat menempuh skripsi adalah gejala perilaku, gejala stres yang dikaitkan dengan perubahan dalam kebiasaan makan, berbicara cepat, gelisah dan gangguan tidur.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan suatu bentuk kerangka berpikir yang menggambarkan alur pikir peneliti dan memberi penjelasan kepada orang lain mengapa dia mempunyai anggapan seperti yang diutarakan di dalam hipotesis (Arikunto, 2013).



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Tipe Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2017) menyatakan bahwa penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau tanpa variabel dan membuat perbandingan atau menghubungkan dengan variabel lain. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini semata-mata bersifat deskriptif, tidak termasuk mencari penjelasan, menguji hipotesis, membuat prediksi maupun mencari implikasi. Hasil penelitiannya berupa deskriptif mengenai variabel-variabel tertentu dengan menyajikan frekuensi, angka rata-rata atau kualifikasi lainnya untuk setiap kategori di suatu variabel (Hadi, 2001).

3.2 Variabel Penelitian

Sugiyono (2017) menjelaskan bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini hanya satu variabel yaitu tingkat *stress*.

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional menjelaskan tentang operasionalisasi variabel penelitian dengan indikator variabel yaitu tingkat *stress*. *Stress* adalah adanya ancaman atau tekanan yang mempengaruhi respon tubuh baik secara fisik ataupun psikis. *Stressor* terbagi menjadi 2 yaitu eksternal dan internal sedangkan *stress* terbagi menjadi dua yaitu *eustress* dan *distress*.

Stress diartikan sebagai suatu respon individu, baik berupa respon fisik maupun psikis, terhadap tuntutan atau ancaman yang dihadapi sepanjang hidupnya, yang dapat menyebabkan perubahan pada diri individu, baik perubahan fisik, psikologis, maupun psikis. Tingkat *stress* pada mahasiswa dapat berbeda-beda, dari *stress* ringan, *stress* sedang, hingga *stress* berat. Aspek-aspek *stress* dibagi menjadi dua, yaitu: Aspek biologis, aspek psikologis.

3.4 Subjek Penelitian

3.4.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017). Peneliti mengambil populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i aktif yang sedang menyusun skripsi stambuk 2019 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang berjumlah 105 mahasiswa.

3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi. Apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan dapat berlaku untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif atau mewakili (Sugiyono, 2017). Karena dalam penelitian ini, populasi yang digunakan sebanyak 105 mahasiswa/i, maka sampel pada penelitian ini sebanyak 105 mahasiswa/i aktif stambuk 2019 yang sedang menyusun skripsi.

3.4.3 Teknik Pengambilan Sampel

Dalam menentukan sampel penelitian ini, peneliti menggunakan teknik yaitu dengan menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2017)

3.5 Teknik Pengambilan Data

Arikunto (2013) mendefinisikan teknik pengumpulan adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan kuisisioner dengan menggunakan skala. Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala *stress* dan kualitas tidur.

3.5.1 Skala *Stress*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini disusun berdasarkan Sarafino & Smith (2012) aspek-aspek *stress* dibagi menjadi dua, yaitu: aspek biologis (gejala

fisik), aspek psikologis (gejala kognisi/pikiran, gejala emosi, gejala tingkah laku) yang terdiri dari 23 item. Jawaban dari responden dapat dibuat skor tertinggi “satu” dan skor terendah “nol”, untuk alternatif jawaban dalam skala, penyusun menetapkan kategori untuk setiap pernyataan positif, yaitu Ya = 1 dan Tidak = 0, sedangkan kategori untuk setiap pernyataan negatif, yaitu Ya= 0 dan Tidak = 1. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan skala *Guttman* dalam bentuk *Checklist*, dengan demikian penyusun berharap akan didapatkan jawaban tegas mengenai data yang diperoleh.

3.6 Validitas Dan Reabilitas Alat Ukur

3.6.1 Validitas Alat Ukur

Uji validitas dilakukan untuk memastikan seberapa baik suatu skala digunakan untuk mengukur konsep yang seharusnya diukur. Menguji validitas konstruk dilakukan dengan cara mengkorelasikan antara skor butir pertanyaan dengan skor totalnya (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, untuk mengetahui validitas alat ukur penelitian ini adalah teknik *Corrected Item Total Correlation*.

Validitas dalam Uji validitas dilakukan untuk memastikan seberapa baik suatu skala digunakan untuk mengukur konsep yang seharusnya diukur. Menguji validitas konstruk dilakukan dengan cara mengkorelasikan antara skor butir pertanyaan dengan skor totalnya (Sugiyono, 2017). Dalam penelitian ini, untuk mengetahui validitas alat ukur penelitian ini adalah teknik *Corrected Item Total Correlation*. Validitas dalam penelitian ini akan diuji dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistic Packages For Social Science*).

3.6.2 Reabilitas Alat Ukur

Reabilitas mengarah pada keakuratan dan ketepatan dari suatu alat ukur dalam suatu prosedur pengukuran. Pengujian reabilitas instrument dapat dilakukan secara eksternal maupun internal. Secara eksternal pengujian dapat dilakukan dengan *test-retest (stability)*, *equivalent*, dan gabungan keduanya. Secara internal reabilitas instrument dapat diuji dengan menganalisis konsistensi butir-butir yang ada pada instrumen dengan teknik tertentu (Sugiyono, 2017). Untuk mengetahui indeks realibilitas skala digunakan teknik *alpha Cronbach*.

3.7 Metode Analisa Data

Dalam penelitian ini analisis data menggunakan statistika deskriptif dengan persentase. Disebut statistika deskriptif karena dalam penelitian ini statistik yang digunakan hanya untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tanpa melakukan generalisasi atau inferensi (Hadi, 2001). Penggunaan statistika deskriptif dengan presentase dalam penelitian ini dengan cara mengorganisir dan menganalisis data sehingga bisa memperoleh gambaran yang teratur tentang suatu kejadian. Langkah-langkah analisis data dalam Penelitian ini meliputi:

- 1) Penskoran jawaban responden,
- 2) Menjumlahkan skor total variabel,
- 3) Mengelompokkan skor yang dicapai berdasarkan tingkat kecenderungan, dan
- 4) Melihat persentase tingkat kecenderungan dalam kategori yang ada sehingga diperoleh informasi hasil penelitian.

(Hadi, 2001) Analisis data dengan mencari besarnya frekuensi relatif persentase. Dengan rumus sebagai berikut:

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

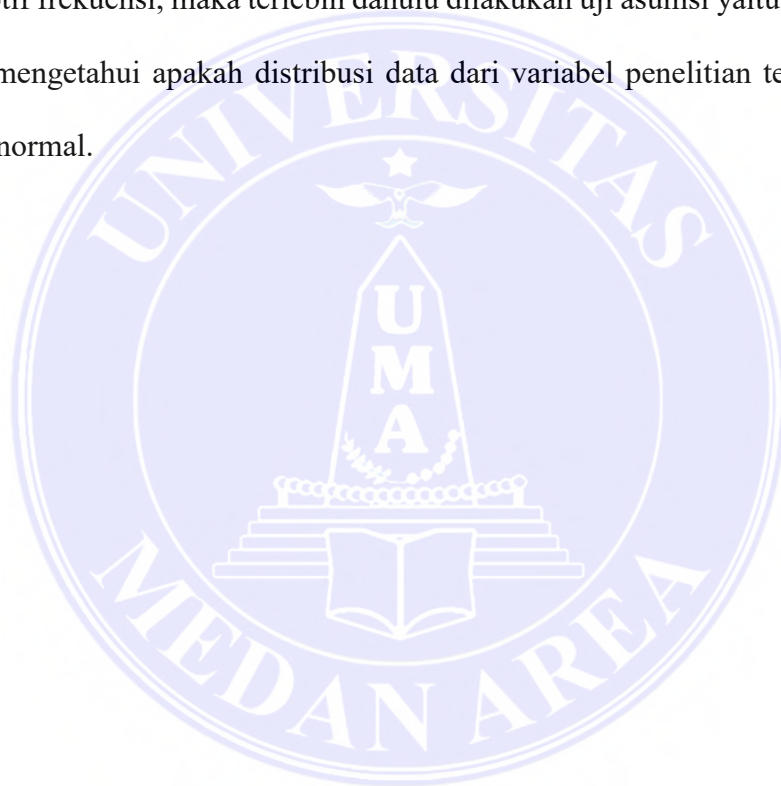
Keterangan :

P = Persentase yang dicari (Frekuensi Relatif)

F = Frekuensi

N = Jumlah Responden

Sebelum dilakukan analisis data dengan menggunakan teknik analisis deskriptif frekuensi, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas untuk mengetahui apakah distribusi data dari variabel penelitian telah menyebar secara normal.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Basarkan hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka adapun hal-hal yang dapat disimpulkan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Gambaran tingkat *stress* mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memiliki tingkat *stress* tinggi dengan hasil yaitu sebesar 74 orang atau persentase sebesar 70,4%.
2. Aspek biologis memiliki kategori tertinggi terhadap tingkat *stress* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan jumlah 70 mahasiswa tingkat akhir dengan presentase 66,7%.
3. Aspek psikologis juga memiliki kategori tinggi terhadap tingkat *stress* mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan jumlah 63 mahasiswa tingkat akhir dengan presentase 60,0%.

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa
Diharapkan dapat menjadi bahan kajian bagi mahasiswa dalam meningkatkan pengetahuan terkait tentang tingkat *stress* serta mampu melakukan upaya pencegahan *stress* agar tidak menimbulkan hal-hal yang negatif baik secara biologis dan psikologis sehingga proses pengerjaan skripsi dapat berjalan dengan lancar dan tepat waktu

sehingga mahasiswa tidak memiliki tekanan. Adapun cara untuk mengatasi *stress* bisa melalui kegiatan yang harus dilakukan oleh mahasiswa seperti manajemen waktu, melakukan penetapan jadwal bimbingan dengan dosen pembimbing, membuat target kelulusan, serta melakukan pencarian dukungan sosial baik keluarga, teman dekat atau dosen pembimbing, mengatur penjadwalan tidur yang baik dan pengaturan kegiatan terkait perkuliahan atau kegiatan yang lain. Pemahaman tentang manajemen *stress* sangat diperlukan mahasiswa dalam mengelola *stress*. Mahasiswa bisa melakukan dengan memahami dan menguasai manajemen *stress*, dapat mengurangi *stress* dan dapat memperbaiki pola hidup mahasiswa sehingga akhirnya tidak mengganggu kesehatan mahasiswa secara umum, dan juga prestasi akademik mahasiswa.

2. Bagi Fakultas

Melalui penelitian ini, dapat memberikan informasi tentang kondisi *stress* pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Sehingga saran yang diberikan adalah dengan melakukan sosialisasi berupa memberikan dukungan, memberikan jadwal bimbingan kepada mahasiswa, memberikan motivasi serta mendengarkan keluhan mahasiswa dalam menyusun skripsi sehingga proses bimbingan dan pengerjaan skripsi dapat berjalan dengan baik tanpa merugikan semua pihak.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti gambaran tingkat *stress* mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi, dapat menjadi acuan dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang bisa menyebabkan tingkat *stress*. Sehingga nantinya dapat memperkaya riset tentang tingkat *stress*. Diharapkan

juga dapat menambah ilmu pengetahuan dan pegalaman tentang tingkat *stress* serta dampak dari *stress* bila tidak segera ditangani pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. M. (2008). *Stress and depression among medical students: A cross sectional study at a medical college in Saudi Arabia*. Pakistan Journal Medical Science, 24(1)
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Amelia, D. R. (2022). *Hubungan Mekanisme Koping Dengan Tingkat Stress Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menyusun Skripsi Di Stikes Alifah Padang Tahun 2022*. Skripsi. Stikes Alifah Padang
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Baharuddin, M. R. (2021). *Adaptasi kurikulum merdeka belajar kampus merdeka (Fokus: model MBKM program studi)*. Jurnal Studi Guru Dan Pembelajaran, 4(1), 195-205.
- Budiman dan A. Riyanto. 2013. *Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Clemente, M., & Hezomi, H. (2016). *Stress and Psychological Well-being: An Explanatory Study of the Iranian Female Adolescents*. Journal of Child and Adolescent Behaviour, 04(01), 1–5. <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000282>.
- Firdiansyah, M. R., & Hakim, S. N. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stress Akademik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Doctoral dissertation: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Glozah, F. N., & Pevalin, D. J. (2014). *Social support, stress, health, and academic success in Ghanaian adolescents: A path analysis*. Journal of Adolescence 30, 451-460. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.010>
- Hadi. (2001). *Metode Research Jilid 1*. Yogyakarta: Hanggar Creator
- Haleh, H., Hamid, A., Shahrzad Bazargan, H., Mohammad Asghari, J., & Anaheed, S. (2018). *Factors Associating Perceived Stress and Psychological Well-being among Iranian Female Adolescents*. International Journal of Depression and Anxiety, 1(1), 1–6. <https://doi.org/10.23937/ijda2017/171000>
- Hardjana.(2002). *Stress tanpa Distress*.Yogyakarta: Kanisius
- Hawari, Dadang. 2016. *Stress, Cemas, Dan Depresi*. Jakarta: FKUI.

- Jayanthi, P., Thirunavukarasu, M., & Rajkumar, R. (2015). *Academic stress and depression among adolescents: A cross-sectional study*. *Indian Pediatrics*, 52(3), 217-219
- Laily, N. (2013). *Stres pada mahasiswa yang menempuh skripsi* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Maritapiska, 2003, *Perbedaan tingkat psychological distress mahasiswa*, Jakarta :Gramedia Pustaka Utama.
- Nursalim, Mochamad (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat: Akademia Permata
- Oswalt, S. B., & Riddock, C. C. (2007). *What To Do About Being Overwhelmed: Graduate Students, Stress, And University Services*. *College Student Affairs Journal*, 27(1), 24-44
- Psychology Foundation of Australia. (2010). *Depression Anxiety Stress Scale*. February 1, 2019. <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass>
- Rahman, M.M. (2009). *Stress dan Penyesuaian Diri Remaja*. Yogyakarta: Ide Press
- Rohmah, F. A. (2006). *Efektivitas diskusi kelompok dan pelatihan efikasi diri untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi*. Doctoral dissertation: Universitas Gadjah Mada.
- Safaria, Saputra.(2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sarafino & Smith. (2012). *Health Psychology*. Biopsychosocial Interaction. Hoboken, NJ: Jhon Wiley & Sons Inc.
- Staal, M. A. (2004). *Stress, Cognition, And Human Performance: A Literature Review And Conceptual Framework*. Nasa technical memorandum, 212824, 9. <http://humanfactors.arc.nasa.gov/web/library/publications/publications.php>
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, cv.
- Taylor, S.E. (2003). *Health Psychology*. Fifth Edition. United States Of America : Mc Graw-Hill. Inc.
- WHO. 2020. “*Mental Health: Strengthening Our Response.*” Retrieved (<https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/mentalhealthstrengthening-our-response>)
- Yusuf, S. (2004) *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung; Pustaka Bani Qurasy.

Zakaria, D. (2017). *Tingkat stres mahasiswa ketika menempuh skripsi* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).





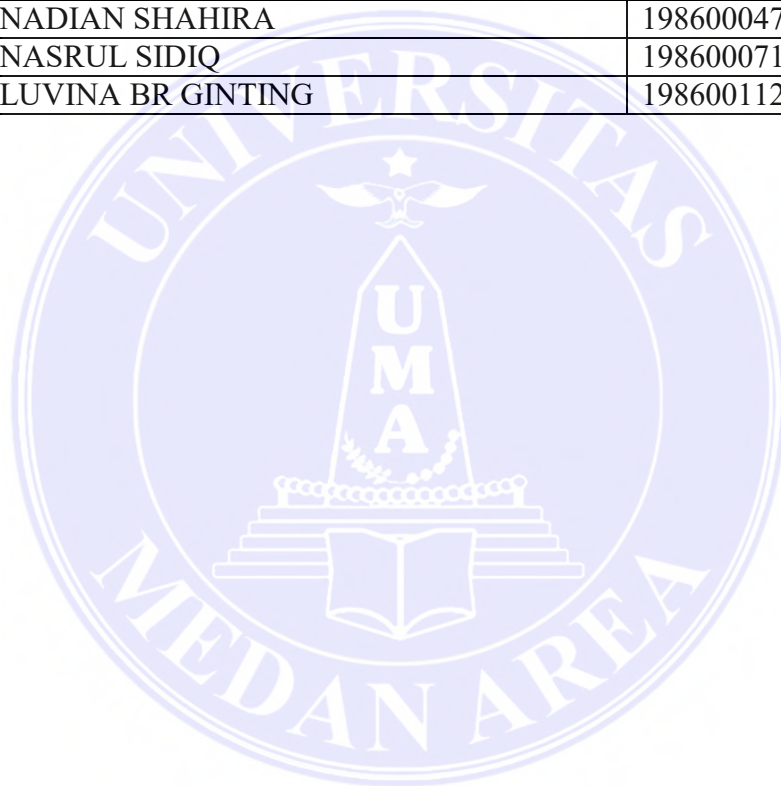


LAMPIRAN I
DATA MAHASISWA

NO	NAMA	NPM
1	WAN BIMBI DJENAHARA HRP	198600438
2	RIFA'I HARAHAP	198600053
3	FADHILAH AZZAHRA	198600125
4	PUTRI AMELIA	198600190
5	SEPHIA LAURA BR KABAN	198600103
6	IRDIAN HAMONANGAN DACHI	198600232
7	RIDHA FADILAH AZMI	198600294
8	RHYZOMA ARRY SAUMA	198600346
9	JIHAN SYAHFIRA	198600185
10	ANNISA NADILA	198600243
11	MUHAMMAD RIZKI APRIYANDI NORFAUZA SARAGIH	198600162
12	DANDI SYAHPUTRA	198600027
13	SEPHIRA DEVY ANGGRAIN NASUTION	198600404
14	NUR QORIAH ABDILAH	198600242
15	RAMADHANI DWI FITRI	198600115
16	RIZKY ANANDA	198600015
17	HASBIH ASSHIDIQ	198600016
18	LENA LORENZA SIHITE	198600191
19	GRACE IVONE MONTASIA PURBA	198600223
20	FUNKY HIDAYAT	198600257
21	JETRI SINTA ULI SITANGGANG	198600338
22	DINAL RAFLY SIREGAR	198600067
23	MAYA AFDILLA UTAMI	198600204
24	FANNY YUSNAINY PITALOKA	198600208
25	ADINDA NUR'AINA AVIVA	198600269
26	ANTILA SATSYABILA	198600270
27	RUTH S.A RAJA GUK-GUK	198600285
28	AYUB VADLIN SITOMPUL	198600464
29	MILI UTET SAGALA	198600005
30	FAJAR RISKY	198600023
31	FHAMY FHAUZIAH SUGIANTO	198600030
32	NADYA KHAIRANI	198600059
33	ISTI NOVIA RAMADHANI	198600140
34	NIA TANTRIANA	198600142
35	RIMELDA BR TARIGAN	198600156
36	DESY ARVIANITA	198600158
37	NATASYA RODIAH AZIZI	198600159
38	KHINE BIAS GIALIN	198600160
39	PUSPITA INDRIANI	198600177
40	ANNISA FITRI MULYANI	198600215
41	DEANDRI ALE FAHREZZI	198600306
42	MAULINDA WATI	198600316
43	ANISYAH AMALIA LUBIS	198600323
44	REBECCA SARITA SORAYA	198600380

45	RIBKA HALWA	198600037
46	M. FARHAN ARYANDI	198600063
47	SEPTANIA PUTRI GINTING	198600106
48	NURAINI AMIZA RAMBE	198600107
49	INDRIANI MANIK	198600113
50	SRI VALENTINE NATALIA HAREFA	198600152
51	WINDY MAYANG SARI	198600157
52	FACHRUROZI SAGALA	198600184
53	DEVI SALSABILA LUBIS	198600225
54	ALEXANDER AUDREY GULTOM	198600229
55	NORA JOSEPHIN TURNIP	198600248
56	TSABITAH ADZRADALILA	198600271
57	PUTRI TERESIA BR DAMANIK	198600279
58	ANNISA HUMAIRAH	198600295
59	YANA MUTIARA	198600311
60	ADE SONA ANGGITA	198600355
61	HOSANNA TIOFANTA SARAGIH	198600379
62	MIRANDA THALITA TESALONIKA	198600383
63	DINDA YUSI PARHANI	198600230
64	MARIA SOVIANNA SIREGAR	198600375
65	FEBRY INDRIYANI LUBIS	198600357
66	RAHIMAH AZZAHRA POHAN	198600045
67	JUDITH AUDRY ALSIM SIMANJUNTAK	198600056
68	AYU SYAHFITRI	198600061
69	CHARLY MARITO LEONARD SINAMBELA	198600093
70	TITI HOTNITA RIAU	198600137
71	PUTERI SHALWA	198600216
72	MASNI ENZELYTHA	198600220
73	CINDI SINTA MARIANA NDRURU	198600374
74	PARMIN MAY LAND SIHITE	198600409
75	SIFRAYANI PUALILIATO KATHAROS SIJABAT	198600374
76	DINDA LESTARI NASUTION	198600409
77	EKA DARMA YANTI	198600003
78	DINA MARNIATY MANALU	198600004
79	ESTER VIRA GINTING	198600019
80	VINDY JANUANTI	198600026
81	PRAHASTA PRAYITNO	198600068
82	CITRA AMALIA	198600086
83	EZRA IDO	198600114
84	AURA NISA	198600149
85	SEKAR APRILIA ANJANI	198600151
86	BETTY EKA KUSUMA NINGSIH	198600178
87	LILI OLIVIA ARITONA	198600192
88	ESTER EMELIA CLARA PAKPAHAN	198600194
89	DWI KELARA BR NABABAN	198600212

90	AFIFAH HANAN SISWANTO	198600227
91	PUTRI AYU FEBRIANI BR. S. MELIALA	198600241
92	KEMUNING DWIE UTARI	198600253
93	BANGUN JEDIDEA GIRSANG	198600258
94	ABDUR RAHMAN	198600259
95	TITA TATIANA TRINITA	198600281
96	DIMSON SAUT DANIEL	198600353
97	FREY ALEXANDER NAIBAHO	198600378
98	JIMMY ANDOLA SEBAYANG	198600412
99	IKA FEBRIANI	198600413
100	ENJEL ROHULINA PURBA	198600444
101	WYRANDA YOSAFATH MARPAUNG	198600460
102	SITI NADYA SALSA BILA. S	198600265
103	NADIAN SHAHIRA	198600047
104	NASRUL SIDIQ	198600071
105	LUVINA BR GINTING	198600112





LAMPIRAN II
DATA MENTAH PENELITIAN

DATA SKALA TINGKAT STRESS

No	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	TOTAL
1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	19
3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	20
4	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	12
5	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	15
6	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	11
7	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21
8	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	17
9	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19
10	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
11	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
12	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21
13	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7
14	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	10
15	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	7
16	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
17	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	17
18	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	7
19	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	17
20	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	7
22	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	12
23	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	12
24	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	18
25	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
26	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18
27	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	16
28	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	15
29	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	20
30	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	19
31	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	12
32	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	13
33	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19
34	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	15
35	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	11
36	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	15
37	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	19
38	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	5
39	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
41	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	11
42	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	14
43	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
44	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	21
45	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
46	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	14
47	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	11
48	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	17
49	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	15
50	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	21
51	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	16
52	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	13
53	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	16
54	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	5
55	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	16
56	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	18
57	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	11
58	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	13
59	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	13
60	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	16
61	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	16
62	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	13
63	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	21
64	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
65	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19
66	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	10
67	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	14
68	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	15
69	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	16
70	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	16
71	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	18
73	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	14
74	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	17
75	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	14
76	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	18
77	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	19
78	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	15
79	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	14
80	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1												



Scale : Tingkat Stress**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	105	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	105	100.0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.813	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	14.5429	18.327	.305	.809
VAR00002	14.7238	17.433	.445	.802
VAR00003	14.6476	17.596	.439	.803
VAR00004	14.5429	18.154	.361	.807
VAR00005	14.7714	18.543	.153	.818
VAR00006	15.2762	20.144	-.293	.828
VAR00007	14.8571	17.354	.436	.803
VAR00008	14.6381	17.925	.353	.807
VAR00009	14.6762	17.933	.332	.808

VAR00010	14.5619	17.960	.403	.805
VAR00011	14.6286	17.447	.495	.800
VAR00012	14.6190	17.296	.548	.798
VAR00013	14.4476	18.346	.476	.805
VAR00014	14.8190	17.842	.318	.809
VAR00015	14.4667	18.117	.516	.803
VAR00016	14.6952	17.599	.412	.804
VAR00017	14.6190	17.527	.480	.801
VAR00018	14.7333	17.524	.417	.804
VAR00019	14.7714	17.082	.520	.798
VAR00020	14.7143	18.052	.287	.810
VAR00021	15.1810	18.880	.111	.817
VAR00022	14.7333	17.717	.367	.806
VAR00023	14.7143	17.552	.417	.804

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
15.3810	19.430	4.40799	23



LAMPIRAN IV
UJI NORMALITAS

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Tingkat Stres
N		100
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	15.43
	Std. Deviation	4.446
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.131
	Positive	.071
	Negative	-.131
Kolmogorov-Smirnov Z		.131
Asymp. Sig. (2-tailed)		.057

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



LAMPIRAN V
UJI DATA FREQUENTIF

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	Analysis N
Fisik	5.13	1.768	100
Kognitif	3.48	1.337	100
Emosi	3.86	1.206	100
Perilaku	2.95	1.209	100

Frequency Table

Tingkat stress

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	10	9.5	9.5	9.5
Valid sedang	21	20.0	20.0	29.5
Valid tinggi	74	70.5	70.5	100.0
Total	105	100.0	100.0	

aspek biologis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid rendah	5	4.8	4.8	4.8
Valid sedang	30	28.6	28.6	33.3
Valid tinggi	70	66.7	66.7	100.0
Total	105	100.0	100.0	

aspek psikologis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
rendah	10	9.5	9.5	9.5
sedang	32	30.5	30.5	40.0
tinggi	63	60.0	60.0	100.0
Total	105	100.0	100.0	

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Tingkat stress	105	100.0%	0	0.0%	105	100.0%
Tingkat stress * aspek biologis	105	100.0%	0	0.0%	105	100.0%
Tingkat stress * aspek psikologis	105	100.0%	0	0.0%	105	100.0%

Tingkat stress * aspek biologis Crosstabulation

Count

		aspek biologis			Total
		rendah	sedang	tinggi	
Tingkat stress	rendah	4	6	0	10
	sedang	1	14	6	21
	tinggi	0	10	64	74
Total		5	30	70	105

Tingkat stress * aspek psikologis Crosstabulation

Count

		aspek psikologis			Total
		rendah	sedang	tinggi	
Tingkat stress	rendah	10	0	0	10
	sedang	0	21	0	21
	tinggi	0	11	63	74
Total		10	32	63	105



SKALA PENELITIAN

KUESIONER PENELITIAN

Tingkat *Stress* Pada Mahasiswa Akhir Yang Sedang Menyusun Skripsi

Kepada,

Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2019

Universitas Medan Area

Dengan hormat

Disela-sela kesibukan belajar anda, saya meminta bantuan kesediaan anda untuk mengisi skala yang akan saya sampaikan berikut ini. Skala ini disusun untuk memperoleh data tingkat stress dan kualitas tidur yang akan bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi.

Dalam usaha memperoleh data tentang “Gambaran Tingkat *Stress* dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Semester Akhir di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.” diharapkan mahasiswa memberikan informasi sejujur-jujurnya. Adapun identitas dan jawaban atas pernyataan yang saya peroleh tetap dijamin kerahasiannya. Dengan demikian jawaban yang objektif dan jujur dari para mahasiswa akan sangat saya harapkan guna memperoleh data tentang efikasi diri dengan penyesuaian akademik.

Atas kesediaan para mahasiswa dalam membantu informasi, saya mengucapkan terima kasih.

Medan,

Indy Frederica Sugito

198600245

IDENTITAS RESPONDEN

- Nama/Inisial :
- Jenis kelamin :
- Stambuk :
- Usia :

PETUNJUK

Isilah pernyataan dibawah ini sesuai dengan apa yang anda rasakan dan pikirkan. Tidak ada jawaban benar ataupun salah. Adapun cara mengisi angket adalah dengan menconteng jawaban “Ya” atau “Tidak” sesuai dengan apa yang sering anda rasakan.

Contoh :

Pernyataan	Ya	Tidak
Saya takut kesulitan dalam segi financial pasca bercerai.	√	

No	Pernyataan	Ya	Tidak
1	Detak jantung saya terasa lebih cepat ketika mendekati deadline saat mengerjakan skripsi.		
2	Saya tertekan ketika tidak ada dukungan keluarga/teman/dosen pembimbing saat menyusun skripsi		

3	Saya tetap merasa santai dan tidak tegang saat ada konflik dengan dosen pembimbing.		
4	Kepala saya terasa sakit ketika skripsi yang saya kerjakan tidak menunjukkan hasil yang maksimal.		
5	Tidak adanya interaksi yang baik dengan dosen pembimbing membuat saya mengalami ketegangan dalam mengerjakan skripsi.		
6	Saya akan merasa cemas ketika sedang menunda-nunda mengerjakan skripsi.		
7	Saya merasa tetap santai dalam menghadapi perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing.		
8	Rasa sakit kepala saya mudah muncul ketika tidak segera menemukan solusi dalam menghadapi kendala saat mengerjakan skripsi.		
9	Saya merasa cemas saat kurang bisa mengontrol emosi ketika bimbingan skripsi.		
10	Saya merasa gelisah saat literatur sulit ditemukan.		
11	Saya tidak merasa pusing meskipun skripsi yang saya kerjakan sedang mengalami permasalahan.		
12	Saya tidak mengalami kegelisahan meskipun sedang mengalami konflik dengan dosen pembimbing.		
13	Saya merasa ada peningkatan detak jantung ketika skripsi saya hilang.		

14	Saya merasa cemas ketika berinteraksi dengan dosen pembimbing.		
15	Skripsi yang tidak segera saya selesaikan membuat saya merasa gelisah.		
16	Detak jantung saya stabil meskipun skripsi saya tidak selesai dalam waktu yang ditentukan.		
17	Saya tidak mengalami kecemasan meskipun kurang berkonsultasi dengan dosen pembimbing.		
18	Saya tidak pernah merasa tertekan selama mengerjakan skripsi.		
19	Saya tidak mengalami sakit kepala berat saat menghadapi tekanan yang berlebihan dalam mengerjakan skripsi.		
20	Saya mampu tetap tenang meskipun skripsi saya tidak selesai dalam waktu yang ditentukan.		
21	Saya merasa mulas ketika hendak menemui dosen pembimbing.		
22	Saya sulit tidur ketika mempunyai permasalahan dengan dosen pembimbing.		
23	Saya tidak mengalami gangguan tidur ketika ada masalah dengan dosen pembimbing.		



LAMPIRAN VII

SURAT KETERANGAN BUKTI PENELITIAN

Surat Pengambilan Data



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 0126/FPSI/01.10/1/2023 20 Januari 2023
 Lampiran : -
 Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan Administrasi Keuangan Universitas Medan Area
 di
 Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami:

Nama : **Indy Frederica Sugito**
 NPM : **198600245**
 Program Studi : Ilmu Psikologi
 Fakultas : Psikologi

untuk melaksanakan pengambilan data di **Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara, Jl. Kolam Nomor 1 Medan Estate / Jl. Gedung PBSI, Medan 20223** guna penyusunan skripsi yang berjudul **"Gambaran Tingkat Stres Dalam Mengurus Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Ditinjau Dari Kualitas Tidur"**.

Perlu kami informasikan bahwa penelitian dimaksud adalah semata-mata untuk tulisan ilmiah dan penyusunan skripsi, yang merupakan salah satu syarat bagi mahasiswa tersebut untuk mengikuti ujian Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon kiranya Bapak/Ibu dapat memberikan kemudahan dalam pengambilan data yang diperlukan, dan apabila telah selesai melakukan penelitian maka kami harapkan Bapak/Ibu dapat mengeluarkan Surat Keterangan yang menyatakan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Universitas yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya yang baik diucapkan terima kasih.

An. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Pendidikan, Penelitian Dan
 abdian Kepada Masyarakat



Indy Frederica Sugito, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
 - Mahasiswa Ybs
 - Arsip



Surat Telah Selesai Pengambilan Data



UNIVERSITAS MEDAN AREA

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
 Kampus II : Jalan Seliabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
 Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 124/UMA/B/01.7/II/2023

Rektor Universitas Medan Area dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Indy Frederica Sugito
 No. Pokok Mahasiswa : 198600245
 Fakultas : Psikologi


Benar telah selesai Pengambilan Data di Universitas Medan Area dengan Judul skripsi judul
 “Gambaran Tingkat Stres Dalam Mengurus Skripsi Pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Psikologu Medan Area Ditinjau Dari Kualitas Tidur”.

Dan kami harapkan Data tersebut kiranya dapat membantu yang bersangkutan dalam penyusunan skripsi dan dapat bermanfaat bagi mahasiswa khususnya Fakultas Psikologi.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dapat digunakan seperlunya.

Medan, 28 Februari 2023.

An Rektor,
 Wakil Rektor Bidang Pengembangan SDM dan
 Administrasi Keuangan,


 Dr. Ir. Suswati, MP

Tembusan :

- Mahasiswa Ybs
- File

