



Available online at www.journal.unrika.ac.id

Jurnal KOPASTA
Jurnal KOPASTA, 7 (2), (2020) 94-100



P-ISSN : 2442-4323

E-ISSN : 2599 0071

**STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI
 DIMASA PANDEMI COVID-19.**

**STUDENT'S ACADEMIC STRESS IN DEVELOPING THESIS
 IN THE PANDEMIC COVID-19.**

Peni Ramanda¹, Dony Darma Sagita²

¹ Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia

email: peni.ramanda@uinbanten.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa Program Bimbingan dan Konseling dalam penyusunan skripsi di kelas pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel yang digunakan adalah sampling insidental. Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling termasuk dalam kategori tinggi yaitu 46,9%, tingkat stres akademik dalam menyusun skripsi berdasarkan faktor frustrasi, faktor konflik, faktor tekanan, faktor peluang, faktor pemaksaan diri, faktor psikologis, faktor emosional, faktor perilaku dan faktor kognitif. Dengan demikian pandemi COVID-19 berdampak signifikan terhadap proses belajar mengajar mahasiswa, khususnya dalam mengerjakan skripsi.

Kata Kunci : Stres Akademik, Tesis, Pandemi Covid-19

Abstract

This study aims to determine level of academic stress of Student Guidance and Counseling Program in preparing thesis in the pandemic covid-19 class. The research method used was quantitative research method with descriptive approach. The sample used was incidental sampling. The results showed the level of academic stress Guidance and Counseling Students is in the high category of 46.9%, the level of academic stress in preparing theses based on frustration's factor, conflict's factors, pressure factor, chance's factor, self-imposed factors, psychological factors, emotional factors, behavioral factors and cognitive factors. Thus the covid 19 pandemic has a significant impact on the teaching and learning process of students, especially in working on their thesis.

Keyword: Academic Stress , Thesis, Pandemi Covid-19

PENDAHULUAN

Skripsi merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh Mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademis (Yulianto, 2008). Sebagai tugas akhir skripsi di manfaatkan untuk menguji kemampuan akademik mahasiswa dalam melakukan penelitian terhadap permasalahan dan temuan di lapangan yang berhubungan dengan bidang keilmuan mahasiswa tersebut. Berbagai bentuk skripsi telah di lahirkan mahasiswa sebagai bentuk keseriusan mahasiswa dalam melakukan tugas akhir sebagai seorang mahasiswa. Namun, dalam penyelesaian penyusunan skripsi mahasiswa harus menghadapi berbagai kendala dan hambatan yaitu, kendala yang berasal dari dalam diri seperti timbul rasa malas, kesulitan merangkai kalimat dalam menyusun skripsi, kesulitan mencari referensi dan kendala berasal dari luar diri Mahasiswa yaitu kondisi lingkungan pada waktu penyelesaian studi tersebut seperti kondisi hari ini adanya wabah virus Corona yang di sebut juga pandemi covid 19.

Pada masa Pandemi covid-19, mahasiswa mengalami permasalahan yang kompleks dalam penyelesaian penulisan skripsinya, mahasiswa mengalami berbagai kendala yang menyebabkan penundaan waktu menyelesaikan studi Mahasiswa tersebut. Kemudian dampak dari covid 19 ini juga berdampak pada kondisi fisik dan kondisi psikologis mahasiswa itu sendiri. Kondisi fisik dapat digambarkan sebagai riwayat kesehatan yang dimiliki atau penyakit yang dialami, seperti sakit kepala, flu, demam dan sebagainya karena adanya gangguan psikosomatis dan pola makan mahasiswa selama pandemi yang tidak teratur dan seimbang. Sedangkan kondisi psikologis individu mencakup wilayah aspek kepribadian yang dimiliki oleh seseorang misalnya, motivasi, *self esteem*, tingkat kecemasan, *self control* dan efikasi diri (Siti Hadijah Ulfah, 2010). Selanjutnya, faktor-faktor stres akademik yang dibagi menjadi 8 kategori yaitu pendaftaran dan penerimaan perkuliahan, mata kuliah, dosen, teman, jadwal perkuliahan, keadaan ruang kelas, kondisi keuangan, harapan kedua orang tua (Calaguas, 2011). Faktor lain yang menjadi faktor penyebab stres pada mahasiswa adalah adanya tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang rendah, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan yang tidak sehat (Rahmawati, W. K. 2017; Adawiyah, R. 2017).

Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa berada pada kondisi banyaknya tuntutan yang harus di selesaikan terutama dalam menyelesaikan studi baik berasal dari orang tua, dosen, teman sebaya dan lingkungan akademik. Akibatnya, kesulitan dan hambatan yang dialami mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi ini menjadikan mahasiswa berada di bawah tekanan yang dapat memunculkan respon stress dalam pembelajaran dan menyelesaikan

studi atau lebih di kenal dengan stres akademik. Stres akademik merupakan suatu tekanan yang diakibatkan persepsi subjektif terhadap kondisi akademik sehingga melahirkan suatu respon berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi yang negatif (Barseli & Ifdil, 2017).

Stres akademik ini memiliki berbagai dampak negatif yang menyebabkan timbul gejala fisik atau psikologis pada individu tersebut. Adapun gejala psikologis yang timbul seperti penurunan kemampuan kognitif, sulit berkonsentrasi, sulit mengambil sebuah keputusan, mudah lupa, melamun secara berlebihan dan dampak negatif stres tinggi dalam gejala psikologis antara lain sikap acuh tak acuh pada lingkungan, apatis, agresif dan mudah menyalahkan orang lain (Safari & Saputra, 2009). Sehingga hal tersebut membawa seseorang kedalam keadaan yang merugikan karena mengalami perasaan-perasaan negatif seperti cemas, ketakutan dan khawatir selalu dan dapat menghambat terganggunya kehidupan sehari-hari mahasiswa tersebut.

Temuan di lapangan tentang kondisi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki berbagai permasalahan seperti semangat dan motivasi yang rendah dalam menyelesaikan skripsi, ketakutan untuk tidak dapat lulus tepat waktu, kesulitan mencari sampel penelitian, permasalahan yang terlihat susah di analisis, tidak mampu melakukan penelitian karena dirumah saja, kekurangan referensi, dan masalah lain yang merupakan hambatan dan kesulitan mahasiswa pada masa pandemi covid-19. Hal tersebut menyebabkan ketertarikan peneliti dalam mengkaji permasalahan stress akademik mahasiswa terutama yang mengalami kecemasan yang berlebihan dan berujung pada stres.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah suatu metode penelitian yang ditunjukkan untuk menggambarkan fenomena-fenomena yang ada, yang berlangsung pada saat ini atau pada saat lampau. (Baharuddin, 2014). Populasi dalam penelitian ini yaitu Mahasiswa BK yang terdiri dari mahasiswa yang berasal dari UHAMKA, UNRIKA, UIN SMH yang sedang menyusun skripsi dengan total mahasiswa sebanyak 126 orang. Penarikan sampelnya adalah menggunakan metode *nonprobability sampling* yang artinya setiap unsur populasi tidak memiliki peluang atau kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi sampel.

Untuk menentukan jumlah ukuran sampel menggunakan rumus Taro Yamane dengan presisi 5% sehingga di dapatkan sampelnya sebanyak 95 orang. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah skala model likert yang telah di uji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat stress

akademik Mahasiswa BK dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19. Hasil dari penelitian ini di kelompokkan menjadi beberapa kategori dengan menentukan kriteria skor menggunakan kriteria PAN (Patokan Acuan Norma) dalam skala empat, dengan rumus sebagai berikut:

Norma Kategorisasi Tingkat Stres Akademik

Rumus	Kategori
$X_i + 1,5 SD_i < X_i + 3 SD_i$	Sangat Tinggi
$X_i < (X_i + 1,5 SD_i)$	Tinggi
$X_i - 1,5 SD_i < X_i$	Rendah
$(X_i - 3 SD_i) < (X_i - 1,5 SD_i)$	Sangat Rendah

HASIL DAN PEMBAHASAN

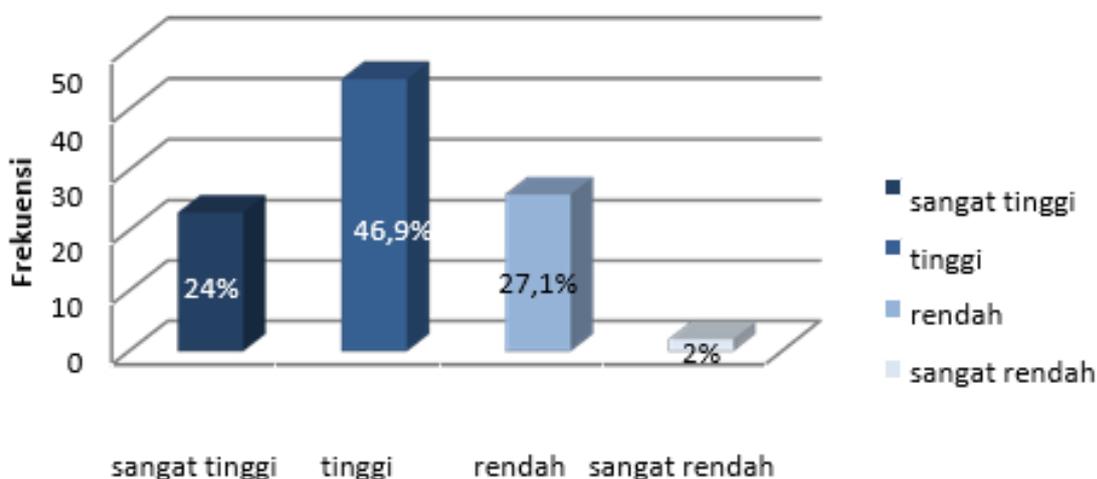
Tingkat stress akademik Mahasiswa BK dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 angkatan 2016. Tingkat stress akademik tersebut diukur dengan angket yang berjumlah 40 butir pernyataan dengan rentang skor 1-4, sehingga diperoleh rentang skor ideal antara 40-160. Setelah data ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan bantuan MS Excel dan SPSS 25.0. dari hasil analisis diperoleh nilai minimum = 62; nilai maksimum = 150; rata-rata (mean) = 113,33; median = 116; modus sebesar = 117; Standar Deviasi = 19,028. Berdasarkan hasil tersebut maka di dapat hasil deskripsi hasil penelitian tersebut sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian Tingkat Stres Akademik Mahasiswa BK Dalam Menyusun Skripsi dimasa Pandemi Coid-19

Interval	Kategori	Frekuensi	%
130 < 160	Sangat Tinggi	23	24.0
100 < 130	Tinggi	45	46.9
70 < 100	Rendah	26	27.1
40 < 70	Sangat Rendah	2	2.0

Tingkat stress akademik yang dimiliki oleh Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling tersebut di gambarkan dalam bentuk diagram seperti berikut:

Tingkat Stres Akademik



Gambar 1. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Dalam Menyusun Skripsi dimasa Pandemi Covid-19 Angkatan 2016

Berdasarkan tabel 1 dan gambar 1, diketahui tingkat stress akademik Mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19. Berada pada kategori tinggi dengan presentase 46,9%, kemudian kategori sangat tinggi 24%, kategori rendah 27,1% dan sangat rendah 2%. Tingkat stress akademik Mahasiswa dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 didasarkan pada faktor *frustation's, conflict's, pressure, chance's, self-imposed, phsycological, emotional, behavioral, dan cognitive*.

Tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor *frustration's* berada pada kategori tinggi 39.6%, tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor *conflict's* berada pada kategori rendah 37.7%, tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor *pressure* berada pada kategori tinggi 44.8%, tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor *chance's* berada pada kategori sangat tinggi 54.2%, tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor *self-imposed* berada pada kategori tinggi 42.7%, tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor *phsycological* berada pada kategori tinggi 35.4%, tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor *emotional* berada pada kategori tinggi

33.3%, tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor behavioral berada pada kategori rendah 53.1%, dan tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor cognitive berada pada kategori tinggi 51.0%.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan mengenai tingkat stres akademik mahasiswa BK dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor frustration's berada pada kategori tinggi.
2. Tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor conflict's berada pada kategori rendah.
3. Tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor pressure berada pada kategori tinggi
4. Tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor chance's berada pada kategori sangat tinggi
5. Tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor self-imposed berada pada kategori tinggi
6. Tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor phsycological berada pada kategori tinggi
7. Tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor emotional berada pada kategori tinggi
8. Tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor behavioral berada pada kategori rendah
9. Tingkat stress akademik dalam menyusun skripsi dimasa pandemic covid-19 berdasarkan faktor cognitive berada pada kategori tinggi

REFERENSI

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Edisi Revisi 2010*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Busmayaril. Arfa,Havilla. 2018. *Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Behavioral Contract Sebagai Layanan pada Peserta Didik yang Memiliki Perilaku Membolos*. <http://www.google.com/Fejournal.radenintan.ac.id> (diakses pada 6 Maret 2019)
- Choirotu, Zubaidah. 2016. *Hubungan Kepribadian Introvert Dengan Komunikasi Verbal Siswa Kelas Xi Sma Negeri 1 Kademangan Blitar Tahun Pelajaran*. <http://simki.unpkediri.ac.id> (diakses pada 6 Maret 2019)

- Edy, dkk. 2017. *Konseling Behavioral menggunakan Teknik Kontrak Perilaku dengan Students' Logbook untuk Meningkatkan Minat Membaca Siswa*. <https://journal.unnes.ac.id> (diakses pada 8 Maret 2019)
- Fitri, Retno. 2014. *Penerapan Konseling Kelompok Rasional Emotif Perilaku Untuk Menurunkan Perilaku Menarik Diri (Withdrawl) Pada Siswa*. <http://ejournal.unesa.ac.id> (diakses pada 6 Maret 2019)
- Hasan, Iqbal. 2014. *Pokok-Pokok Materi Statistik 1 (Statistik Deskriptif)*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Muliana, D. (2010). *Komunikasi Lintas Budaya: Pemikiran Perjalanan dan Khayalan*. Bandung: Remaja Rosadakarya.
- Nursyarurahmah. 2014. *Hubungan Antara Kepribadian Introvert Dan Kelekatan Teman Sebaya Dengan Kesepian Remaja*. <https://media.neliti.com> (diakses pada 6 Maret 2019)
- Purnama, Dkk. 2014. *Efektifitas Konseling Behavioral Dengan Teknik Penguatan Intermite Untuk Meminimalisir Perilaku Introvert Pada Siswa Kelas VIII Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014*. <https://ejournal.undiksha.ac.id> (diakses pada 7 Maret 2019)
- Ramdani, R., Hanurawan, F., Ramli, M., Lasan, B. B., & Afdal, A. (2020). Development and Validation of Indonesian Academic Resilience Scale Using Rasch Models. *International Journal of Instruction*, 14(1), 105-120. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.1417a>
- Sakinah, Ainun. 2018. *Konseling Kelompok Emotional Intellegence Pada Tipe Kepribadian Introvert*. <http://journal.uinmataram.ac.id> (diakses pada 8 Maret 2019)
- Sunanto, Juang. 2005. *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. Bandung: Remaja Rosadakarya.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Taty. (2010). *Model Konseling Behavioristik Untuk Mengurangi Kecemasan Belajar Siswa SMA di SU II Palembang*. <http://repository.upi.edu> (diakses pada 10 Maret 2019)
- Taty. (2018). *Pelayanan Konseling Kelompok*. Tangerang: Tira Smart.
- Taty. (2019). *Psikologi Konseling*. Tangerang: Tira Smart
- Taty, Indra Bayu. (2019). *Psikologi Perkembangan*. Tangerang: Tira Smart