

**IDENTIFIKASI STRESSOR AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN
KELIMA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**

(Skripsi)

Oleh

NICOLAUS ABIMANYU



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

ABSTRAK

IDENTIFKASI STRESSOR AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUNKELIMA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AKADEMIK 2019/2020

Oleh

NICOLAUS ABIMANYU

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi stresor akademik dan memetakan stresor yang muncul pada mahasiswa tahun kelima FKIP Universitas Lampung Tahun Akademik 2019/2020. Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif dengan penelitian kualitatif. Populasi penelitian sebanyak 1.739 mahasiswa FKIP Universitas Lampung dengan subjek sebanyak 129 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel bersifat *non probability sampling*. Adapun teknik pengumpulan data dengan mengisi kuesioner stresor akademik melalui survei online dengan judul Halo Mahasiswa FKIP Unila, yang kemudian dianalisis menggunakan *coding* dan dibantu dengan *software* NVivo.

Hasil penelitian diketahui ada tiga *stressor* tertinggi. Penyelesaian skripsi dengan perolehan jawaban tertinggi berjumlah 137 jawaban dengan presentase 80%, berkaitan dengan masalah revisi skripsi, belum merevisi skripsi dan kebingungan dalam merevisi skripsi. Stresor finansial sebagai faktor tertinggi kedua, dengan presentase 54%. Kesulitan mahasiswa dalam mengkomunikasikan perkembangan studinya dengan dosen sebagai tertinggi ketiga dengan perolehan 84 jawaban dan presentase 69%.

Hasil komparasi pada perbandingan antara stresor akademik dengan stresor menurut beberapa ahli memiliki perbedaan dan persamaan. Namun, dari hasil perbandingan ini ditemukan keunikan pada stresor akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yaitu; penyelesaian skripsi, kesulitan mahasiswa dalam mengkomunikasikan perkembangan studinya dengan dosen, finansial, layanan akademik, sarana dan prasarana, pekerjaan, dan lainnya.

Kata kunci: Stres Akademik, Stresor, Bimbingan Konseling

ABSTRACT

IDENTIFICATION OF ACADEMIC STRESSOR IN FIFTH YEAR STUDENTS FACULTY OF TEACHING AND EDUCATIONAL SCIENCES UNIVERSITY OF LAMPUNG ACADEMIC YEAR 2019/2020

By

NICOLAUS ABIMANYU

This study aims to identify the dominant factors of academic stressors and map the stressors that arise in the fifth year students of FKIP Lampung University in the 2019/2020 academic year. The method used is descriptive method with qualitative research. The research population was 1,739 FKIP students at the University of Lampung with a subject of 129 students with non-probability sampling as a sampling technique. The data collection technique is by filling out an academic stressor questionnaire through an online survey with title Halo Mahasiswa FKIP Unila and then analyzing it using coding and assisted by the NVivo software.

The results obtained are that there are three highest stressors, namely the thesis with the highest answer acquisition with the acquisition of 137 answers with a percentage of 80% which contains thesis revision, not revising the thesis and confusion in revising the thesis. Financial stressors were the second highest factor, with the highest answer being on the sub-theme of difficulty paying single tuition fees with 67 answers and a percentage of 54%. The lecturer with the third highest answer acquisition on the sub-theme is difficult to find and is often not in the room with 84 answers and a percentage of 69%. The results of the comparison on the comparison between academic stressors and stressors according to some experts have some differences and similarities. However, from the results of this comparison, it was found that the uniqueness of the academic stressors of the Faculty of Teacher Training and Education, namely; thesis, lecturers, finance, academic services, facilities and infrastructure, work, and others.

Key words: Fifth Year Student, Academic Stress, Stressor. Guidance and Council

**IDENTIFIKASI STRESSOR AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN
KELIMA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG TAHUN AJARAN 2019/2020**

Oleh

NICOLAUS ABIMANYU

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2022**

Judul Skripsi

**: IDENTIFIKASI STRESSOR AKADEMIK
PADA MAHASISWA TAHUN KELIMA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG
TAHUN AJARAN 2019/2020**

Nama Mahasiswa

: Nicolaus Abimanyu

Nomor Pokok Mahasiswa

: 1513052063

Program Studi

: S-1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II

Shinta Mayasari, M.Psi., Psi.
NIP 19800501 200812 2 002

Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.
NIP 19870918 201504 1 001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP 19760808 200912 1 001

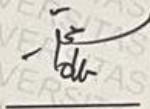
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

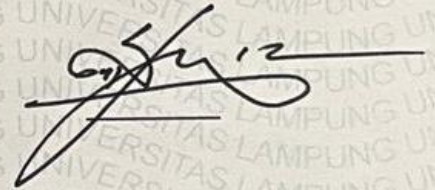
Ketua : Shinta Mayasari, M.Psi., Psi.



Sekretaris : Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi.



**Penguji
Bukan Pembimbing : Drs. Yusmansyah, M.Si.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Paman Raja, M.Pd.
NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 21 April 2022

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

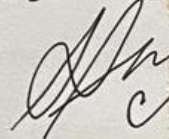
Nama Mahasiswa : Nicolaus Abimanyu
Nomor Pokok Mahasiswa : 1513052063
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas
Lampung

menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan disuatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis yang dirujuk dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak dikemudian hari terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, 28 April 2022

Yang membuat



Nicolaus Abimanyu
NPM 1513052063

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Nicolaus Abimanyu lahir pada tanggal 16 Juli 1997 di Beringin Jaya, Kemiling, Bandar Lampung. Merupakan anak pertama dari dua bersaudara pasangan Bapak Hari Subagiyo dan Ibu Susana Chandra Sari. Penulis juga memiliki seorang adik bernama Dupuse FDN. Alamat penulis berada di Jalan Raden Imba Kesuma Ratu, Gg. Sepakat No. 34, Kelurahan Beringin Jaya, Kecamatan Kemiling, Kota Bandar Lampung

Penulis mengawali pendidikan formal di TK BPK Penabur Bandar Lampung tahun 2002, kemudian melanjutkan pendidikan di SD Kristen BPK Penabur Bandar Lampung dan lulus tahun 2009. Kemudian melanjutkan sekolah di SMP Negeri 1 Bandar Lampung diselesaikan tahun 2012. Selanjutnya penulis diterima di SMA PKMI Immanuel Bandar Lampung lulus tahun 2015. Kemudian, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung. Penulis juga telah mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) Tematik di Desa Air Ringkih, Kecamatan Rebang Tangkas, Kabupaten Way Kanan dan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SMA Negeri 2 Rebang Tangkas pada tahun 2019. Peneliti melaksanakan penelitian di Universitas Lampung dengan survei online untuk menyelesaikan dan meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada tahun 2022.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas karunia rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Teriring doa, rasa syukur, dan segala kerendahan hati.

Kupersembahkan karya ini untuk orang-orang yang sangat berharga dalam hidupku:

Ayahku (Hari Subagiyo) dan Ibuku (Susana Chandra Sari)

Yang selalu memberi semangat, mendoakan, memberi nasehat dan motivasi, memberi kasih sayang tiada henti, memberikanku segalanya demi kebahagiaanku dan mendukungku dalam meraih cita-citaku. Terima kasih untuk semua perjuangan kalian sehingga aku dapat meraih impianku.

Para Pendidikku (Guru dan Dosen)

Yang telah memberikan ilmu-ilmu yang bermanfaat, membimbingku, memberi nasihat-nasihat yang berharga, dan kasih sayang yang tulus.

Teman-Teman Bimbingan Konseling

Yang senantiasa membantuku, memberiku motivasi, memberikan kenangan yang indah dan menyenangkan selama perkuliahan.

Serta

Almamaterku tercinta. Universitas Lampung

MOTTO

“Jangan jadikan pendidikan sebagai alat untuk mendapatkan harta, demi memperoleh uang untuk memperkaya dirimu. Belajarlah supaya tidak menjadi orang bodoh dan dibodohi oleh orang”

(Ulilamrir Rahman)

“Bekerja keras dan bersikap baiklah. Hal luar biasa akan terjadi”

(Conan O’Brien)

“As long as you’re learning, you’re not failing”

(Conan O’Brien)

SANWACANA

Puji Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas segala berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Identifikasi *Stressor* Akademik pada Mahasiswa Tahun Kelima Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Ajaran 2019/2020”**. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung.

Penulis menyadari ini bukanlah hasil jerih payah sendiri akan tetapi berkat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan ucapan rasa terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
2. Dr. Riswandi, M.Pd. selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Diah Utaminingsih S.Psi., M.A., Psi. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling sekaligus Pembahas skripsi yang telah memberikan bimbingan dan motivasi hingga skripsi ini dapat selesai.

4. Shinta Mayasari, M.Psi., Psi. selaku Pembimbing I yang telah memberikan dukungan, motivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi. selaku Pembimbing II yang selalu mengingatkan dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
6. Drs. Yusmansyah, M.Si. selaku Dosen Pembahas yang selalu mengingatkan dan memberikan dukungan untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling dan seluruh Staff yang telah membantu, memberikan motivasi, nasehat, dan memberikan ilmu-ilmu yang sangat bermanfaat.
8. Teman-teman seperjuangan yang telah banyak membantu dan berbagi pengalaman menarik hingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih atas canda tawa yang telah diberikan.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Dengan mengucapkan syukur, skripsi ini telah selesai dan dipersembahkan untuk orang-orang terkasih. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna bagi kita semua.

Bandar Lampung, 28 April 2022
Penulis,

Nicolaus Abimanyu
NPM 151352063

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah dan Pembatasan Masalah	6
1. Identifikasi Masalah	6
2. Pembatasan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Kerangka Pikir	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi	10
1. Pengertian Bimbingan dan Konseling.....	10
2. Tujuan Bimbingan dan Konseling.....	11
3. Syarat-Syarat Pokok Bimbingan di Perguruan Tinggi.....	13
B. <i>Stressor</i>	15
1. Pengertian <i>Stres</i>	15
2. Pengertian <i>Stres Akademik</i>	16
3. Pengertian <i>Stressor</i>	17
4. Faktor Penyebab <i>Stres</i>	17
5. Sumber <i>Stres</i>	19
6. Gejala-Gejala <i>Stres Akademik</i>	21
7. Tingkat <i>Stres</i>	22
8. Dampak <i>Stres</i>	23
C. Keterkaitan <i>Stressor</i> pada Mahasiswa Tahun Kelima dengan Bidang Layanan Bimbingan dan Konseling.....	25

III. METODE PENELITIAN

A. Metode Penelitian	28
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	28
C. Populasi dan Sampel Penelitian	29
D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	29
1. Variabel Penelitian	29
2. Definisi Operasional.....	29
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	30

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	32
B. Hasil Komparasi Stressor Akademik FKIP Unila dengan Teori Beberapa Ahli	44

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	50
B. Saran	50

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Koding Stressor	33
2. Komparasi Stresor Penelitian Bedewey Delia dan Gabriel Adel	44
3. Komparasi Stresor Penelitian Kamtsios Spiridon dan Evangelia Karagiannopoulou	46
4. Komparasi Penelitian Juvilyn G. Bulo dan Marita G. Sanchez	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Tahap Proses dan Pengolahan Data	32
2. Grafik Jumlah Jawaban Responden	35
3. Diagram Jawaban Responden	36
4. Diagram Stresor Akademik Skripsi	37
5. Diagram Stresor Akademik Finansial	38
6. Diagram Stresor Akademik Dosen.....	39
7. Diagram Stresor Akademik Teman Sebaya	40
8. Diagram Stresor Akademik Pekerjaan	41
9. Diagram Stresor Akademik Lainnya.....	42
10. Diagram Stresor Akademik Layanan	42
11. Diagram Stresor Akademik Sarana dan Prasarana.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	32
2. Surat Izin Penelitian	535
3. Surat Keterangan Penelitian	57
4. Jawaban Responden	60

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bimbingan dan Konseling merupakan hal yang relatif penting di perguruan tinggi Indonesia, hingga kini belum banyak dilaksanakan sebagaimana mestinya oleh berbagai perguruan tinggi. Secara ideal, setiap perguruan tinggi mempunyai wadah bimbingan dan konseling yang dikelola dan dilaksanakan oleh tenaga-tenaga profesional. Layanan bimbingan dan konseling merupakan salah satu layanan yang dapat berperan penting dalam membantu mahasiswa di kampus. Biasanya yang berperan menjadi konselor di kampus adalah tenaga profesional atau bahkan dosen pembimbing akademik. Dosen pembimbing akademik dalam perguruan tinggi merupakan pengganti orang tua di kampus, dan juga dapat berperan sebagai konselor di kampus.

Peranan dari dosen pembimbing akademik diharapkan dapat membantu dan mengarahkan mahasiswa dalam mengoptimalkan dirinya selama perkuliahan. Idealnya sebagai pembimbing akademik, dosen harus mampu menjalankan peran dan fungsinya yaitu dosen sebagai organisator, dosen sebagai fasilitator, dosen sebagai innovator, dosen sebagai peneliti, dosen sebagai teladan, dosen sebagai evaluator, dosen sebagai pemandu, dosen sebagai pencipta, dosen sebagai pengabdian dan pelayan bagi masyarakat, dosen sebagai konselor, dan dosen sebagai motivator.

Adanya peran dosen pembimbing akademik dan adanya layanan bimbingan dan konseling diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan permasalahannya untuk melakukan tanggung jawab yang akan dihadapi. Mahasiswa memiliki tantangan dan tanggung jawab yang harus dilakukan, seperti yang telah di cantumkan pada UU RI No 12 Tahun 2012 tentang pendidikan tinggi pada pasal 13 ayat 1-6, salah satunya yaitu pada pasal 13 ayat 6 disebutkan bahwa mahasiswa berkewajiban menjaga etika dan menaati norma Perguruan Tinggi untuk menjamin terlaksananya Tridharma dan pengembangan budaya akademik. Setiap mahasiswa akan berbeda dalam menghadapi dan menyikapi setiap tantangan dan tanggung jawab tersebut, terkadang tanggung jawab tersebut dapat membuat mahasiswa menjadi merasa tertekan. Tekanan-tekanan yang terjadi dapat membuat mahasiswa menjadi stres. Seringnya terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan dan kemampuan di lingkungan perguruan tinggi menyebabkan terjadinya stres akademik pada mahasiswa.

Menurut Sarafino (2008) stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang. Selain itu stres akademik merupakan suatu keadaan yang terjadi pada individu yang mengalami tekanan karena adanya tuntutan yang berhubungan dengan lingkungan akademik.

Stres yang tidak mampu diatasi dan dikendalikan oleh individu tersebut maka akan berdampak buruk bagi individu tersebut. Stres akademik memiliki berbagai macam dampak negatif, yaitu seperti prokrastinasi (Kurniati, 2014), prestasi

akademik rendah (Rahmawati, 2017), gangguan tidur atau *insomnia* (Tesa, 2014), *smartphone addiction* (Karuniawan, 2013), kecemasan dan kekacauan manajemen waktu (Misra dan McKean, 2000) dan lain-lain. Menurut pendapat Heiman dan Kariv (2005), stres memunculkan dampak kognitif (sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, sulit memahami pelajaran), dampak emosional (sulit memotivasi diri, cemas, sedih, marah, frustrasi), dampak fisiologis (gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, sering pusing, insomnia, dan dampak perilaku (menunda tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat & alkohol terlibat dalam kegiatan untuk mencari kesenangan yang berlebihan dan beresiko tinggi).

Penyebab stres pada mahasiswa karena adanya faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhinya. Faktor internal merupakan stres yang berasal dari dalam diri individu, misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri, sedangkan faktor eksternal yaitu penyebab stres yang berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen, dan lain-lain (Heiman dan Kariv, 2005). Faktor-faktor tersebut dapat dikatakan sebagai *stressor* atau penyebab stres.

Stressor menurut Sarafino (2008) merupakan berbagai macam penyebab stres yang diantaranya dapat berupa peristiwa atau keadaan yang menantang secara fisik atau psikologis. Stres merupakan permasalahan yang sangat kompleks sehingga diperlukannya pencegahan. Salah satu cara untuk mencegah stres yaitu dengan memahami *stressor* atau penyebab stresnya. Sehingga, pemahaman akan

stressor akan bermanfaat dalam rangka pencegahan stres akademik yang terjadi pada mahasiswa.

Banyaknya fenomena yang terjadi di perguruan tinggi terkait masalah yang sering dialami pada mahasiswa antara lain belum menyelesaikan skripsi, belum merevisi kripsi, kesulitan dalam membagi waktu bekerja dengan berkuliah, maupun adanya hubungan yang buruk dengan dosen maupun teman. Berdasarkan hal tersebut, peneliti kemudian melakukan penelitian pendahuluan untuk mendalami bentuk fenomena yang terjadi melalui survey dan wawancara pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada tahun ajaran 2014, 2013, dan 2015. Berdasarkan hasil survey terhadap 45 mahasiswa FKIP ditemukan berbagai permasalahan yang dihadapi yaitu mahasiswa yang takut akan mengalami kegagalan dalam menyelesaikan kuliah, kekhawatiran mahasiswa tidak bisa menyelesaikan skripsi, tugas pekerjaan, adanya kesulitan dai segi finansial, dan manajemen waktu yang kurang baik.

Berdasarkan hasil wawancara dengan dosen Unit Pelayanan Konseling Terpadu (UPKT) diungkapkan bahwa mahasiswa yang sering datang untuk berkonsultasi di UPKT yaitu mahasiswa tingkat akhir. Terdapat berbagai permasalahan yang terjadi pada mahasiswa berkaitan pada bidang belajar, pribadi, sosial, dan karirnya sehingga mahasiswa mengalami stres. Adapun masalah yang ditemukan seperti tidak memiliki manajemen waktu yang baik, sudah tidak memiliki teman satu angkatan yang ada di kampus, memiliki kesibukan di luar perkuliahan seperti sudah bekerja, menjalankan hobi yang merupakan kesenangannya, mudah jenuh, kurang motivasi untuk menuntaskan perkuliahannya, dan masih banyak lainnya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk meneliti subjek mahasiswa tahun kelima, karena pada penelitian yang dilakukan oleh Aziz dan Rahardjo(2015) yang berjudul “Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012”, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki *factor anxiety* dalam bentuk rasa takut akan ketidakmampuan, rasa takut melakukan kesalahan dan ketidakpercayaan diri. *Time disorganization* yaitu tidak teraturnya waktu dimana masing-masing informan lebih dikendalikan oleh kesibukan di luar bidang akademik semisal pekerjaan dan aktivitas kesenangan. *Poor task approach* yaitu adanya pendekatan yang lemah terhadap tugas dimana masing-masing informan mudah meletakkan tugas penyusunan skripsi jika mengalami kebuntuan dengan menutup atau mematikan laptop. *Stress and fatigue* yaitu adanya tekanan mental dan kelelahan fisik yang pada masing-masing informan muncul dalam bentuk kegelisahan ketika tidur dan mudah lelah ketika menyusun skripsi. Mahasiswa tingkat awal mengalami stres yang lebih tinggi tingkatannya dan mahasiswa tingkat akhir lebih ringan tingkat stresnya (Agesti, 2015).

Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi *stressor* pada mahasiswa tahun kelima Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun ajaran 2012, 2013, dan 2014.

B. Identifikasi Masalah dan Pembatasan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat di identifikasikan permasalahannya sebagai berikut:

- a. Sudah tidak memiliki teman satu angkatan yang ada di kampus
- b. Memiliki kesibukan di luar perkuliahan seperti sudah bekerja
- c. Menjalankan hobi yang merupakan kesenangannya
- d. Mudah jenuh
- e. Terdapat mahasiswa yang tidak memilikimanajemen waktu yang baik
- f. Terdapat mahasiswa yang mudah jenuh dalam mengerjakan skripsi
- g. Terdapat mahasiswa yang kurang memiliki motivasi mennyelesaikan skripsi

2. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah dalam penelitian ini adalah “Identifikasi *Stressor* pada Mahasiswa Tahun Kelima Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Ajaran 2014, 2013, dan 2012”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan memetakan *stressor* yang muncul pada mahasiswa tahun kelima Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung tahun ajaran 2014, 2013, dan 2012.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi yang bermanfaat secara teoritis maupun praktis yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah keilmuan bimbingan konseling dan ilmu psikologi khususnya terkait *stressor* pada mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan bagi mahasiswa terkait *stressor* pada mahasiswa. Serta dapat menjadikan dasar pemahaman dan masukan untuk dosen serta pembimbing akademik dalam mengambil suatu kebijakan yang tepat dan efektif terhadap pencegahan terjadinya stres pada mahasiswa. Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu untuk mengkonstruksi alat ukur yang valid atau reliabel dalam mengetahui sumber stres.

E. Kerangka Pikir

Fenomena stres banyak dialami mahasiswa dan tidak dapat dihindari dari kehidupannya. Stres yang dialami mahasiswa tidak lepas dari lingkungan kampus dan perkuliahan, sehingga banyak ditemukan permasalahan stres akademik. Hal ini dapat berdampak pada kesehatan mahasiswa itu sendiri baik mental maupun fisik, sehingga dapat mempengaruhi keberhasilan studi mahasiswa. Beberapa permasalahan yang menyebabkan mahasiswa stres diantaranya berkaitan dengan belajar, pribadi, sosial, dan karirnya. Selain itu ada juga masalah yang disebabkan karena tidak adanya manajemen waktu yang baik, sudah tidak memiliki teman sejawat, memiliki kesibukan lain di luar perkuliahan, mudah jenuh dan kurang konsentrasi juga dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa.

Berkaitan dengan stres mahasiswa, acuan penelitian yang digunakan yaitu dari Aziz dan Rahardjo (2015) yang menjelaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki *factor anxiety* dalam bentuk rasa takut akan ketidakmampuan, rasa takut melakukan kesalahan dan ketidakpercayaan diri. *Time disorganization* yaitu tidak teraturnya waktu dimana masing-masing informan lebih dikendalikan oleh kesibukan di luar bidang akademik semisal pekerjaan dan aktivitas kesenangan. *Poor task approach* yaitu adanya pendekatan yang lemah terhadap tugas dimana masing-masing informan mudah meletakkan tugas penyusunan skripsi jika mengalami kebuntuan dengan menutup atau mematikan laptop. *Stress and fatigue* yaitu adanya tekanan mental dan kelelahan fisik yang pada masing-masing informan muncul dalam bentuk kegelisahan ketika tidur dan mudah lelah ketika menyusun skripsi. Adapun pendapat dari Mumpuni dan Wulandari (2010) menjelaskan bahwa gejala stres meliputi stres fisik, stres emosi, stres kognitif, dan stres perilaku. Gejala stres fisik berupa sakit yang tidak biasa seperti muncul keringat berlebih, sakit kepala, tubuh terasa lemah, mengalami gangguan tidur, dan lain-lain. Gejala stres emosi seperti mudah marah, cemas, suka menyendiri dan sebagainya. Gejala stres kognitif seperti khawatir berlebih, pelupa, tidak produktif dan lain-lain. Gejala stres perilaku seperti tidak peduli, melanggar norma, menunda-nunda pekerjaan dan sebagainya.

Stres merupakan hal yang normal dialami manusia, namun sumber penyebab dan gejala yang dialami setiap orang juga berbeda seperti halnya pada mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik. Tuntutan dan keharusan yang harus diselesaikan mahasiswa tingkat akhir harus mereka hadapi, sehingga terjadinya stres akademik menjadi hal yang sering terjadi. Dari paparan tersebut, maka

peneliti memiliki pemikiran mengenai identifikasi stressor tahun kelima di FKIP Universitas Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi

1. Pengertian Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan pendapat Prayitno dan Erman (2004), bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seseorang atau beberapa orang individu, baik anak-anak, remaja, atau orang dewasa; agar orang yang dibimbing dapat mengembangkan kemampuan dirinya sendiri dan mandiri dengan memanfaatkan kekuatan individu dan sarana yang ada dan dapat dikembangkan berdasarkan norma-norma yang berlaku. Sedangkan menurut Winkel (2005) mendefinisikan bimbingan yaitu: (1) suatu usaha untuk melengkapi individu dengan pengetahuan, pengalaman dan informasi tentang dirinya sendiri, (2) suatu cara untuk memberikan bantuan kepada individu untuk memahami dan mempergunakan secara efisien dan efektif segala kesempatan yang dimiliki untuk perkembangan pribadinya, (3) sejenis pelayanan kepada individu-individu agar mereka dapat menentukan pilihan, menetapkan tujuan dengan tepat dan menyusun rencana yang realistis, sehingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan memuaskan diri dalam lingkungan dimana mereka hidup, (4) suatu proses pemberian bantuan atau pertolongan kepada individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan,

memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh orang yang ahli kepada seorang atau beberapa orang individu dalam hal memahami diri sendiri, menghubungkan pemahaman tentang dirinya sendiri dengan lingkungan, memilih, menentukan dan menyusun rencana sesuai dengan konsep dirinya dan tuntutan lingkungan berdasarkan norma-norma yang berlaku.

Konseling menurut Prayitno dan Erman (2004) adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (disebut konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu masalah (disebut klien) yang bermuara pada teratasinya masalah yang dihadapi klien. Sejalan dengan itu, Winkel (2005) mendefinisikan konseling sebagai serangkaian kegiatan paling pokok dari bimbingan dalam usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus. Berdasarkan pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa konseling adalah usaha membantu konseli/klien secara tatap muka dengan tujuan agar klien dapat mengambil tanggung jawab sendiri terhadap berbagai persoalan atau masalah khusus, dengan kata lain, teratasinya masalah yang dihadapinya.

2. Tujuan Bimbingan dan Konseling

Secara umum tujuan bimbingan pada perguruan tinggi adalah untuk membantu mahasiswa dengan mengiringi proses perkembangannya melewati masa-masa

perguruan tinggi, sehingga terhindar dari kesulitan, membuat penyesuaian yang baik, dan membuat arah diri sampai mencapai perkembangan optimal. Secara khusus layanan bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu peserta didik agar dapat mencapai tujuan-tujuan pengembangan, yaitu:

a. Aspek perkembangan pribadi-sosial

Dimaksudkan untuk mencapai tujuan dan tugas perkembangan pribadi-sosial dalam mewujudkan pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab.

b. Aspek perkembangan belajar

Peserta didik mampu belajar secara efektif, dapat menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan, serta memiliki keterampilan dan kemampuan dalam menghadapi ujian.

c. Aspek perkembangan karir

Peserta didik mampu membentuk identitas karir, merencanakan masa depan, serta mampu mengenal keterampilan, kemampuan dan minat.

Tujuan konseling diperguruan tinggi menurut G.W Young (1970) adalah sebagai berikut:

- a. Membantu mahasiswa untuk mengambil keputusan mengenai pilihan karir, pilihan program pendidikan, dan masalah lain yang bersangkutan dengan keputusan pendidikan.
- b. Memungkinkan mahasiswa lebih aktif dalam berinteraksi dengan orang lain, seperti teman sebaya, dosen, dan orang tua.
- c. Membantu mahasiswa mendapatkan pemahaman diri dan penerimaan diri.
- d. Membantu mahasiswa untuk meningkatkan keterampilan dari segi akademik maupun sosial.

- e. Memberikan dukungan kepada mahasiswa untuk mengatasi krisis emosional.

Tujuan bimbingan pada akhir semester yaitu sebagai berikut:

- a. Membantu mahasiswa untuk mengenal gambaran perkembangan dirinya setelah semester berakhir.
- b. Membantu mahasiswa untuk menghubungkan gambaran pribadi sekarang dengan yang lalu, dan yang akan datang.

3. Syarat-Syarat Pokok Bimbingan di Perguruan Tinggi

Berbagai perbedaan antara bimbingan perguruan tinggi dengan sekolah, maka diperlukan syarat-syarat pokok dibawah ini:

- a. Syarat-syarat pokok yang umum: menyangkut institusi, kelengkapan institusional pokok, dan penunjang usaha bimbingan, yaitu:
 - 1) Biro khusus (Biro bimbingan dan konseling). Biro ini hendaknya dilengkapi dengan bagian pengelola.
 - 2) Biro bimbingan dan konseling harus dikoordinasikan oleh seorang ahli bimbingan yang mendapatkan pelatihan khusus dalam bidang bimbingan dan memiliki pengetahuan yang luas terutama dalam kepemimpinan dan hubungan sosial.
 - 3) Biaya dan fasilitas yang diperlukan untuk menjalankan usaha dan program bimbingan harus menjadi bagian integral dari keseluruhan pembelanjaan perguruan tinggi yang bersangkutan.
 - 4) Isi program bimbingan harus disesuaikan dengan ciri khas masa perkembangan yang dialami oleh mahasiswa dan kebutuhan khas mahasiswa.

- 5) Layanan-layanan bimbingan harus menjangkau keseluruhan mahasiswa dan dapat dirasakan manfaatnya oleh seluruh mahasiswa di perguruan tinggi bersangkutan.
- b. Syarat-syarat pokok mengenai ketenagaan bimbingan, yaitu sebagai berikut:
- 1) Adanya konselor umum, yaitu seseorang yang menguasai teori, pendekatan metode, dan tehnik bimbingan dan konseling khusus orang dewasa sebagai hasil pendidikan dan pelatihan khusus, serta pengalaman-pengalamannya.
 - 2) Adanya konselor yang merangkap dosen. Disamping mengajar, dapat juga melaksanakan konseling bagi mahasiswa yang mengalami kesulitan pribadi, sosial, jabatan, akademis, dan lain-lain.
 - 3) Adanya ahli pengukur dan evaluasi, yaitu seseorang yang telah didik dan dilatih, sehingga memiliki keahlian khusus tentang teori, metode, dan tehnik penyelenggaraan, serta pengolahan hasil dalam bidang pengukuran dan penilaian psikologis yang diperlukan dalam bimbingan dan konseling.
 - 4) Adanya dosen penasehat/pembimbing yang mendampingi sekelompok mahasiswa tertentu. Dosen pembimbing memiliki keahlian pada matakuliah tertentu, bertanggung jawab dalam pengaturan studi mahasiswa asuhannya. Kondisi khusus mahasiswa, dosen pembimbing ini dapat memberikan pelayanan konsultasi individual yang lebih bersifat pemberi saran atau nasehat bagi upaya pemecahan masalah, bukan merupakan layanan konseling.

- c. Syarat-syarat pokok yang khusus bersangkutan dengan dosen pembimbing terutama untuk kelancaran pelaksanaan sifat memajukan bimbingan, sertafungsi penyaluran dan penyesuaian bimbingan.
- 1) Kesiediaan dosen pembimbing untuk mengadakan hubungan yang dekat dengan mahasiswa asuhannya.
 - 2) Kesiediaan dosen pembimbing untuk memberikan perhatian yang cukup bagi setiap mahasiswa asuhannya.
 - 3) Kesiediaan dosen pembimbing untuk meluangkan waktu guna memberikan kesempatan terjadinya pertemuan yang bersifat pribadi
 - 4) Kesiediaan dosen pembimbing untuk melakukan berbagai kegiatan pendidikan dalam rangka membantu perkembangan pribadi mahasiswa secara optimal.
 - 5) Kesiediaan dosen pembimbing untuk melindungi segala macam informasi atau hal-hal lain tentang diri mahasiswa yang diketahuinya. Hal tersebut berguna untuk meningkatkan kepercayaan mahasiswa.

B. *Stressor*

1. *Pengertian Stres*

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang (Sarafino, 2008). Stres merupakan suatu ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik atau psikologis dengan kemampuan respon dimana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang dihadapi (Heiman dan Kariv, 2005).

Stres menurut pendapat lain yaitu suatu reaksi fisik dan psikis terhadap suatu tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan mengganggu stabilitas kehidupan sehari-hari (Priyoto, 2014). Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respon psikologis berupa ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan pada individu tersebut.

2. Pengertian *Stres Akademik*

Berdasarkan pendapat Olejnik dan Holschuh (2007) stres akademik merupakan respon yang muncul karena terlalu banyak tuntutan dengan tugas yang harus dikerjakan oleh siswa. Selain itu stres akademik merupakan suatu keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil pemikiran dan penilaian tentang stres akademik yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan (Govaerst dan Gregoire, 2004).

Setiap individu pasti pernah mengalami stres, tergantung dari pada individu itu sendiri dalam mengelola setiap tuntutan yang ada untuk memenuhi kebutuhan hidupnya sehingga dapat merespon setiap sumber *stressor* yang ada dengan positif. Adanya sebuah keterampilan dan pengalaman guna dapat mengelola sumber daya dan merespon setiap sumber *stressor* (Hicks dan Heastie, 2008).

Kehidupan mahasiswa rentan sekali mengalami *academic stress*, disinyalir karena dampak tuntutan dari rutinitas belajar dalam dunia perkuliahan, tuntutan untuk berpikir lebih tinggi dan kritis, kehidupan yang mandiri, serta berperan dalam kehidupan sosial bermasyarakat (Hicks dan Heastie, 2008). Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu keadaan individu atau mahasiswa yang mengalami tekanan karena tuntutan

lingkungan yang berhubungan dengan penilaian dan pendidikan dengan kemampuan yang dimilikinya.

3. Pengertian *Stressor*

Stressor merupakan berbagai macam penyebab stres diantaranya dapat berupa peristiwa atau keadaan yang menantang secara fisik atau psikologis (Sarafino, 2008). *Stressor* adalah suatu peristiwa, situasi individu, atau objek yang dapat menimbulkan stres dan reaksi terhadap stres (Cahyono, 2008). Ada beberapa bentuk *stressor*, antara lain *stressor* psikologis (krisis, frustrasi, konflik, tekanan) dan *stressor* bioekologis (suara atau bising yang mengganggu, polusi udara, suhu terlalu panas atau terlalu dingin, ketidakcukupan gizi). Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *stressor* adalah faktor-faktor yang menyebabkan stres berupa peristiwa atau keadaan yang dapat menimbulkan reaksi stres.

4. Faktor Penyebab Stres

Stres dapat terjadi karena adanya penyebab atau pemicu, adapun faktor-faktor penyebab atau pemicu stres (*stressor*) dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok menurut Yusuf (2004), yaitu sebagai berikut:

a. *Stressor* Fisik Biologis

Seperti: penyakit yang sulit disembuhkan, cacat fisik atau kurang berfungsinya salah satu anggota tubuh, wajah tidak cantik/ganteng, dan postur tubuh yang dipersepsi tidak ideal.

b. *Stressor* Psikologis

Seperti: *negative thinking*, frustrasi, sikap permusuhan, perasaan cemburu,

konflik pribadi, dan keinginan diluar kemampuan.

c. *Stressor* Sosial

- 1) Iklim kehidupan keluarga, seperti: *broken home*, perceraian, suami atau istri meninggal, anak yang nakal, sikap dan perlakuan orangtua yang keras, tingkat ekonomi yang rendah dan salah satu keluarga mengidap gangguan jiwa.
- 2) Faktor pekerjaan, seperti: kesulitan mencari pekerjaan, pengangguran, kena PHK, perselisihan dengan atasan, pekerjaan yang tidak sesuai dengan minat dan kemampuan serta penghasilan yang tidak sesuai dengan kebutuhan sehari-hari.
- 3) Iklim lingkungan, seperti: maraknya kriminalitas, tawuran antar kelompok, harga kebutuhan bahan pokok yang mahal, kemarau yang panjang, suara bising.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa stres dapat terjadi karena adanya beberapa faktor yaitu *stressor* fisik biologis, psikologis, sosial (keluarga, pekerjaan, lingkungan).

Sedangkan menurut Heiman dan Kariv (2005) faktor yang dapat menyebabkan stres dibagi menjadi dua yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor yang berasal dari dalam diri individu mahasiswa sendiri. Misalnya, kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian

2. Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar individu, yaitu seperti faktor keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dll.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa stres terjadi karena adanya faktor dari dalam diri individu tersebut, dan faktor yang berasal dari luar individu.

5. Sumber Stres

Stres akademik berkaitan dengan beberapa hal, seperti yang dijelaskan oleh Lin dan Chen (2009) yaitu sebagai berikut:

a. *Teacher Stress*

Stressor yang muncul akibat dari interaksi antara pelajar dengan guru serta kebijakan-kebijakan yang dibuat guru terkait proses akademik yang berlangsung.

b. *Result Stress*

Merupakan kondisi situasi stres yang dirasakan individu berkaitan dengan tuntutan terhadap hasil belajarnya dan hasil belajar yang dicapainya.

c. *Test Stress*

Perasaan cemas terkait tes-tes akademik yang dihadapi individu dalam proses akademiknya.

d. *Studying Stress in Group*

Merupakan kondisi stres yang dirasakan individu berkaitan dengan proses dalam setting belajar kelompok.

e. *Peer Stres*

Peer stress muncul akibat interaksi antara individu dengan lingkungan belajar dan individu lainnya. Situasi tersebut menunjukkan pengaruh individu dan kelompok yang mempengaruhi performa akademik pelajar.

f. *Time Management*

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan memanajemen waktu belajarnya sehingga mampu menunjukkan performa akademik yang maksimal.

g. *Self-Inflited Stress*

Berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan proses akademik yang mana persepsinya tersebut akan mempengaruhi performa akademik yang ditunjukkan.

Berdasarkan pendapat diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres yang muncul berkaitan dengan adanya akibat dari interaksi antara mahasiswa dengan dosennya, berkaitan dengan tuntutan terhadap pencapaian hasil studinya, terkait tes-tes akademik yang dihadapi, proses dalam setting belajar kelompok, interaksi antara individu dengan lingkungan, kemampuan individu manajemen waktu, dan persepsi individu terhadap kemampuannya.

Sumber stres akademik secara umum menurut Olejnik dan Holschuh (2007) yaitu sebagai berikut:

a. Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara didepan umum.

Beberapa individu merasa stres sebelum ujian atau menulissesuatu, ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang.

b. Prokrastinasi.

Adanya ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak individu yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Individu tersebut merasa sangat stres terhadap tugas mereka

- c. Standar akademik yang tinggi.

Stres akademik terjadi karena siswa (mahasiswa) ingin menjadi yang terbaik di sekolah (kampus) mereka dan guru (dosen) memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa (mahasiswa) merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

6. Gejala-Gejala Stres Akademik

Seseorang yang mengalami stres akan terlihat dari gejala-gejala yang dialaminya. Sarafino dan Smith (2012) berpendapat bahwa kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres 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, tertekan dan gelisah. Pendapat dari Taylor (2006) menyebutkan ada beberapa gejala terhadap stres yaitu sebagai berikut:

- a. Gejala fisiologis, yaitu: berkeringat, detak jantung meningkat, menggigil atau gemetaran, mempunyai masalah dengan tidur, tekanan darah tinggi, peningkatan hormon, dan penurunan kekebalan tubuh.
- b. Gejala emosional, yaitu: merasa cemas, merasa ketakutan, mudah marah, murung, malu, dan penolakan.
- c. Gejala kognitif, yaitu: penghargaan atas diri rendah, tidak mampu berkonsentrasi, bingung, mudah bertindak memalukan, khawatir akan masa depannya, mudah lupa, sulit menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang diberikan.

- d. Gejala perilaku sosial, yaitu: menarik diri dari lingkungan, enggan bekerja sama, bertindak *impulsive* atau bertindak sesuka hati, frekuensi merokok meningkat, penggunaan obat-obatan dan alkohol meningkat, mudah celaka, kurang optimis, dan kehilangan nafsu makan.

Seseorang yang mengalami stres akademik akan menunjukkan berbagai macam gejala-gejala. Hernawati (2006) menyebutkan gejala-gejala yang ada yaitu sebagai berikut:

- a. Gejala Emosional

Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

- b. Gejala Fisik

Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli diatas, individu yang mengalami stres akan terlihat dari gejala-gejala yang dialaminya, baik berupa gejala fisiologis, emosi, perilaku, maupun kognitifnya.

7. Tingkat Stres

Tingkat stres merupakan hasil penilaian derajat stres yang dialami oleh individu. Tingkat stres adalah salah satu faktor pembeda dalam melakukan

koping sebagai kegiatan kognitif. Tingkat stres dapat digolongkan menjadi stres ringan, stres sedang, dan stres berat (Priyoto, 2014) yaitu sebagai berikut:

a. Stres Ringan

Stres yang dihadapi setiap orang secara teratur, umumnya dirasakan oleh setiap orang, misalnya: lupa, kebanyakan tidur, dan dikritik. Situasi seperti ini biasanya berakhir dalam beberapa menit atau beberapa jam, dan biasanya tidak menimbulkan bahaya.

b. Stres Sedang

Stres sedang umumnya lebih lama dari pada stres ringan. Biasanya berlangsung beberapa jam hingga beberapa hari. Situasi seperti ini dapat mempengaruhi kondisi kesehatan seseorang.

c. Stres Berat

Stres berat merupakan stres kronis yang terjadi beberapa minggu hingga beberapa tahun. Stres berat biasanya lebih cenderung mengalami gangguan, misalnya pusing, ketegangan ketika bekerja, peningkatan tekanan darah, jantung berdebar, nyeri leher, dan bahu, serta keringat dingin.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres memiliki tingkatan yaitu stres ringan hanya berlangsung beberapa menit atau jam, stres sedang berlangsung hingga berhari-hari, dan stres berat biasanya terjadi hingga mingguan atau bahkan tahunan.

8. Dampak Stres

Stres yang dialami individu akan berdampak pada kehidupannya. Dampak stres menurut pendapat Heiman dan Kariv (2005) yaitu sebagai berikut:

- a. Dampak Kognitif (sulit berkonsentrasi, sulit mengingat pelajaran, sulit memahami pelajaran),
- b. Dampak Emosional (sulit memotivasi diri, cemas, sedih, marah, frustrasi),
- c. Dampak Fisiologis (gangguan kesehatan, daya tahan tubuh menurun, sering pusing, insomnia,
- d. Dampak Perilaku (menunda tugas kuliah, malas kuliah, penyalahgunaan obat dan alkohol terlibat dalam kegiatan untuk mencari kesenangan yang berlebihan dan beresiko tinggi).

Dampak stres yang dikemukakan oleh Kreitner dan Kinicki (2005) adalah sebagai berikut:

a. Psikologis

Kepuasan kerja, komitmen organisasional, keterlibatan dengan pekerjaan, kepercayaan diri, kepenatan emosi dan depresi.

b. Perilaku

Ketidakhadiran, tingkat perputaran pegawai, kinerja, kecelakaan, penyalahgunaan substansi.

c. Kognitif

Pengambilan keputusan yang buruk, kurang konsentrasi, mudah lupa.

d. Kesehatan Fisik

Sistem kardiovaskuler, sistem kekebalan, sistem muskuloskeletal, sistem gastrointestinal.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres dapat berdampak pada kondisi psikologis, perilaku, kognitif, dan fisiologis pada setiap orang yang mengalami stres.

C. Keterkaitan *Stressor* pada Mahasiswa Tahun Kelima dengan Bidang Layanan Bimbingan dan Konseling

Perguruan tinggi merupakan salah satu tempat mahasiswa untuk belajar tentang banyak hal, menemukan sesuatu yang baru dan menemukan banyak tantangan yang harus dihadapinya. Setiap tahunnya mahasiswa memiliki tantangan-tantangan yang berbeda, terutama pada mahasiswa tahun kelima, dimana mahasiswa dituntut untuk segera menyelesaikan tugas akhir perkuliahan atau skripsinya. Jika mahasiswa menghadapi hambatan-hambatan di dalam prosesnya, hal itu dapat menjadi sebuah tekanan. Tekanan-tekanan yang muncul dapat mengakibatkan mahasiswa menjadi stres.

Berkaitan dengan keadaan tersebut, perlu adanya penyelesaian terkait permasalahan stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa, dan diperlukan adanya pencegahan ataupun penanganan. Stres pada mahasiswa tidak hanya dapat mempengaruhi masalah penyelesaian skripsinya saja, tetapi dapat mempengaruhi bidang pribadi, sosial, dan karir juga. Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk mencegah maupun menanganistress yaitu dengan adanya peran bimbingan dan konseling yang diterapkan oleh pihak kampus.

Bimbingan dan konseling memiliki empat bidang yang menjadi ruang lingkup layanan yaitu bidang sosial, bidang pribadi, bidang belajar, dan bidang karir. Adapun penjelasan dari keempat bidang layanan bimbingan dan konseling adalah sebagai berikut:

1. Bidang Pribadi

Bidang pelayanan yang membantu mahasiswa dalam memahami, menilai, dan mengembangkan potensi dan kecakapan, bakat dan minat, serta kondisi sesuai dengan karakteristik kepribadian dan kebutuhan dirinya secara realistis.

2. Bidang Sosial

Bidang pelayanan yang membantu mahasiswa dalam memahami dan menilai serta mengembangkan kemampuan hubungan sosial yang sehat dan efektif dengan teman sebaya, anggota keluarga, dan warga lingkungan sosial yang lebih luas.

3. Bidang Belajar

Bidang pelayanan yang membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan belajar dalam rangka mengikuti pendidikan sekolah/madrasah dan belajar secara mandiri.

4. Bidang Karir

Bidang pelayanan yang membantu mahasiswa dalam memahami dan menilai informasi, serta memilih dan mengambil keputusan karir.

Adanya keempat bidang layanan dalam bimbingan dan konseling, maka dapat diberikan layanan yang seimbang dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Layanan bimbingan dan konseling diperguruan tinggi dapat berperan penting untuk mencegah dan mengatasi permasalahan mahasiswa, termasuk stres akademik pada mahasiswa.

Peran dari dosen pembimbing akademik juga sangat diperlukan. Selama ini peran fungsi dosen pembimbing akademik di perguruan tinggi hanya sebatas validasi, yaitu sebatas konsultasi dan tanda tangan pengisian Kartu Rencana Studi (KRS), sehingga pertemuan antara mahasiswa dengan pembimbing akademik masih rendah dan efektifitas peran serta fungsinya menjadi tidak optimal.

Menjalankan peran dan fungsi sebagai dosen pembimbing akademik di perguruan tinggi, seorang dosen harus memiliki berbagai macam kompetensi diantaranya adalah: memahami prinsip-prinsip dasar dan teknik bimbingan, menguasai karakteristik mahasiswa, memiliki pengetahuan tentang psikologi belajar dan teori belajar yang memadai serta mempunyai buku pedoman bimbingan akademik. Mahasiswa seringkali mengalami kesulitan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas akhirnya dan tidak dapat diselesaikan sendiri. Maka, dalam hal ini dosen pembimbing akademik dibutuhkan untuk membimbing dan membantu mahasiswanya dalam penyelesaian masalah.

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian memuat langkah-langkah yang ditempuh guna menemukan, mengembangkan, dan menguji kebenaran suatu pengetahuan, berikut akan dijelaskan secara terperinci.

A. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Metode deskriptif adalah metode yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas (Sugiyono, 2017). Metode deskriptif bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan suatu keadaan atau fenomena untuk mendeskripsikan objek yang diteliti. Metode ini diharapkan dapat memberikan jawaban dari permasalahan yang dikemukakan dengan suatu analisis berdasarkan data yang telah terkumpul.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada Tahun Ajaran 2019/2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi pada penelitian ini sebanyak 1.739 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung masa pendidikan lima tahun keatas. Teknik pengambilan sampel sejumlah 129 setelah melakukan metode *snowball sampling*.

Pengambilan sampel dilakukan dengan cara menggunakan teknik *voluntary sampling*, dimana partisipan secara sukarela untuk terlibat dalam penelitian ini. Jumlah sampel dalam penelitian ini mengikuti tabel Isacc dan Michael dengan taraf kesalahan 5%.

D. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2017) variabel merupakan segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun variabel pada penelitian ini yaitu *Stressor*.

2. Definisi Operasional

Stressor adalah faktor-faktor yang menyebabkan stres berupa peristiwa atau keadaan yang berkaitan dengan lingkungan perkuliahan, sehingga memunculkan reaksi yang dapat mempengaruhi kegiatan belajar mahasiswa. Stres akademik merupakan suatu keadaan individu atau mahasiswa yang mengalami tekanan karena tuntutan lingkungan yang berhubungan dengan penilaian dan pendidikan dengan kemampuan yang dimilikinya.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2017). Kuesioner yang diberikan kepada responden melalui *survey online*, dengan judul Halo Mahasiswa FKIP Unila

F. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah cara atau teknik yang harus ditempuh untuk menjabarkan data, sehingga diharapkan dapat memudahkan dalam meninterpretasikan data. Analisis data dilakukan pada semua data yang diperoleh dari kuesioner dalam bentuk *survey online*. Kegiatan pertama yang dilakukan peneliti yaitu menuliskan data yang diperoleh secara lengkap tanpa ada yang diubah sedikitpun.

Kegiatan selanjutnya yang dilakukan peneliti adalah melakukan *coding*. *Coding* adalah usaha untuk mengklarifikasikan jawaban-jawaban dari partisipan dengan cara menandai masing-masing jawaban dengan kode tertentu. Kode yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah serangkaian kata yang digunakan pada sebagian data yang diperoleh dari jawaban partisipan. Tahap dalam *coding* analisis adalah inisial *coding*, pada tahap ini peneliti mencari informasi yang dapat ditemukan dan dijelaskan dari data yang telah diperoleh. Selanjutnya adalah *focus coding* yang merupakan proses memilih dan

memfokuskan sekelompok kode yang digunakan untuk meningkatkan kekayaan data.

Analisis data penelitian yang selanjutnya adalah dengan membuat uraian tentang setiap partisipan (analisis intrasubjek) dan analisis antar partisipan (analisis intersubjek). Pada analisis intrasubjek, peneliti akan menguraikan secara rinci mengenai inisial partisipan, jenis kelamin, usia, jurusan, IPK, pendidikan terakhir orang tua, dan suku yang berkaitan dengan cara membandingkan partisipan yang satu dengan yang lain. Hal ini dilakukan peneliti karena objek partisipan dalam penelitian ini lebih dari satu orang dengan demikian akan diperoleh konsistensi aspek yang diteliti. Proses analisis data pada penelitian ini dibantu dengan menggunakan perangkat lunak (*software*) NVivo.

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat tiga *stressor* tertinggi yaitu proses penyelesaian skripsi dengan perolehan jawaban tertinggi. Stresor finansial sebagai faktor tertinggi kedua, dengan perolehan jawaban tertinggi pada subtemakesulitan membayar uang kuliah tunggal (UKT). Kesulitan mahasiswa dalam mengkomunikasikan perkembangan studinya dengan dosen memperoleh jawaban tertinggi pada topik sulit ditemui dan sering tidak berada di ruangan. Hasil komparasi pada perbandingan antara stresor akademik dengan stresor menurut beberapa ahli memiliki beberapa perbedaan dan persamaan. Namun, dari hasil perbandingan ini ditemukan keunikan pada stresor akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, yaitu; proses penyelesaian skripsi, kesulitan mahasiswa mengkomunikasikan perkembangan studinya dengan dosen, finansial, layanan akademik, sarana dan prasarana, pekerjaan, dan lainnya.

B. Saran

Saran yang diberikan pada laporan penelitian ini berdasarkan pada hasil penelitian. Maka saran yang dapat peneliti ajukan yaitu :

1. Kepada Perguruan Tinggi

Hendaknya pihak perguruan tinggi menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk ambil peran dalam masalah mahasiswa yang menjadi salah satu

stressor di kampus dalam aspek skripsi terutama, yang dalam subtemanya belum merevisi skripsi dan kebingungan dalam merevisi skripsi sebagai langkah pencegahan terjadinya stres pada mahasiswa.

2. Kepada Mahasiswa

Hendaknya mahasiswa yang mengalami stres akademik akibat dari penyelesaian skripsi bisa menyelesaikan skripsinya dengan cepat dan bertanggungjawab sehingga dapat mengejar ketertinggalan dan menyelesaikan perkuliahan. Berkomunikasi dengan dosen juga harus ditingkatkan agar mendapatkan arahan serta bimbingan dalam menyelesaikan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguesti, G., & Lisiswanti, R., & Saputra, O., & Nisa, K. 2015. Differences in Stress Level Between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *J Majority: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*. 4:51-46.
- Ardani, T.A. 2007. *Psikologi Klinis*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Bedewy, D., & Gabriel., A. 2015. Examining Perceptions of Academic Stress and Its Sources Among University Students. *The Perceptions of Academic Stress Scale. Health Psychology Open*. 1(6), 1-9.
- Bulo, J.G., & Marita. G. S. 2014. Sources of Stress Among College Students. *CVCITC Research Journal*. 1:16-25.
- Govaerst, S. & Gregoire, J. 2004. Stressful Academic Situations: Study On Appraisal Variables In Adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*. 1(5), 261-171.
- Hartaji, D.A. 2012. *Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orang Tua. (Skripsi)*. Universitas Gunadarma. Depok.
- Heiman, T. & Kariv, D. 2005. Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies. *College Student Journal*. 39: 72-89.
- Hicks, T. & Hestie, S. 2008. High School To Collage Transition: A Profile Of The Stressor, Physical And Psychological Health Issues That Effect The First Year On-Campus Collage Student. *Journal of Diversity*. 15:143-147.
- Kadapatti, M. G. & Vijayalaxmi, A.H.M. 2012. Stressors of Academic Stress- A Study On Pre-University Students. *Indian J.Sci. Res* 3 (1). 171-175.
- Kamtsios, S., & Karagiannopoulou, E. 2015. Exploring Relationships Between Academic Hardines, Academic Stressors and Achievement in University Undergraduates. *JAEP*. 1:53-73.

- Kreitner, R., & Kinicki, A. 2005. *Perilaku Organisasi Edisi Kelima*. Salemba Empat. Jakarta.
- Lin, M.Y., & Chen, F.S. 2009. Academic Stres Inventory of Students at Universities and Colleges of Technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education. WIETEC*. 7:157-162.
- Morgan, C.T. 1987. *Psikologi Sebuah Pengantar*. Pradnya Paramita. Jakarta.
- Morris, C.G. 1990. *Psychology : An Introduction (7th Edition ed.)*. Prentice Hall. New Jersey.
- Mumpuni, Yekti., Wulandari, Ari. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Andi. Yogyakarta.
- Olejniak, S.N. & Holschuh, J.P. 2007. *College rules! How to Study, Survive, and Succeed in College (2nd Edition)*. Ten Speed Press. New York.
- Priyoto. 2014. *Konsep Manajemen Stress*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Saputra, R. 2006. Pemanfaatan Zeolit Sintesis Sebagai Alternatif Pengolahan Limbah Industri. *Jurnal Hibah Bersaing*. Jakarta.
- Sarafino, E.P. 1998. *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions. Third Edition*. United States of American.
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. 2011. *Health psychology : Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. United States of America.
- Santrock, J.W. 2007. *Perkembangan Anak Jilid I Edisi Ke Sebelas* . PT Erlangga. Jakarta.
- Siallagan, D.F. 2011. *Fungsi dan Peranan Mahasiswa*. UNIB. Bengkulu.
- Siswoyo. 2007. *Ilmu Pendidikan*. UNY Press. Yogyakarta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Sun, J., & Dunne, M.P., & Hou, X.Y., & Xu, A.Q. 2011. Educational Stress Scale For Adolescents: Development, Validity, and Realibility with Chinese Students. *Journal of pyschoeducational Assesment*. 29:534-546.
- Winkel, W.S. 2005. *Bimbingan dan Konseling di Intitusi Pendidikan, Edisi Revisi*. Gramedia. Jakarta.