

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

**(Studi Deskriptif pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka angkatan 2016)**

**SKRIPSI**



**Oleh**

**Erina Kemalasari**

**1601015078**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

**2020**

## HALAMAN PENGESAHAN

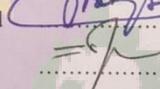
Judul Skripsi : Stres Akademik dalam Menyusun Skripsi dimasa Pandemi Covid-19 (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA angkatan 2016)

Nama : Erina Kemalasari  
NIM : 1601015078

Setelah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi, dan direvisi sesuai saran penguji

Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA  
Hari : Sabtu  
Tanggal : 08 Agustus 2020

### Tim Penguji

	Nama Jelas	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Dra. Asni, M.Pd., Kons		06/08/2020
Sekretaris	: Dony Darma Sagita, M.Pd		10/09-2020
Pembimbing	: Nurmawati, M.Pd		07/09-2020
Penguji 1	: Dr. Hj. Titik Haryati, M.Pd		07/09-2020
Penguji 2	: Dony Darma Sagita, M.Pd		28/08-2020

Disahkan oleh,  
Dekan,



  
Dr. Desvian Bandarsyah, M.Pd  
NIDN.0317126903

## ABSTRAK

**Erina Kemalasari** : 1601015078. “*Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi dimasa Pandemi Covid-19. (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA angkatan 2016)*”. Skripsi. Jakarta: Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, 2020.

Penyusunan skripsi dimasa pandemi covid-19 menjadi tantangan dan hambatan yang dimiliki oleh Mahasiswa sehingga Mahasiswa dapat mengalami suatu stres akademik dalam menyusun skripsi. Penelitian bertujuan untuk memperoleh hasil Stres Akademik Mahasiswa dalam menyusun skripsi dimasa pandemi covid-19. Populasi dalam penelitian ini Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2016 yang berjumlah 125 orang. Pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik *insidental sampling*. Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel sebanyak 96 orang Mahasiswa dari total populasi 125 Mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan instrumen yaitu angket. Teknik analisis data yang dilakukan dengan menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase. Setelah data diolah, ditabulasi, diskor, dan dianalisis dengan bantuan *software MS Excel* dan *SPSS* penelitian ini menunjukkan bahwa Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam menyusun skripsi dimasa pandemi covid-19 angkatan 2016 adalah tinggi lebih dominan dengan pertimbangan frekuensi terbanyak yaitu kategori tinggi dengan 45 Mahasiswa yaitu 46.9%. Kategori sangat tinggi dengan 23 Mahasiswa yaitu 24%. Kategori rendah dengan 26 Mahasiswa yaitu 27.1%. Kategori sangat rendah dengan 2 Mahasiswa yaitu 2%. Oleh karena itu penelitian ini disimpulkan bahwa stres akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam menyusun skripsi dimasa pandemi covid-19 yaitu tinggi disebabkan oleh covid-19 yang berdampak pada terjadinya perubahan-perubahan yang membuat Mahasiswa mengalami stres akademik.

**Kata Kunci:** Stres akademik, Skripsi, Mahasiswa, BK, covid-19

## **ABSTRACT**

**Erina Kemalasari:** 1601015078. *"Stress Levels of Students in Compiling Thesis at the Covid-19 Pandemi. (Descriptive Study on Student Guidance and Counseling Study Program University of Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA batch 2016)".* Essay. Jakarta: Guidance and Counseling Study Program, Muhammadiyah University Prof. DR. HAMKA, 2020.

*This study aims to determine the Academic Stress of Students in preparing their thesis during the Covid-19 pandemic. The population in this study were 125 students of the Guidance and Counseling Study Program class of 2016. Sampling was carried out in this study using incidental sampling techniques. In this study, researchers took a sample of 96 students from a total population of 125 students. The method used in this research is quantitative with a descriptive approach. The data collection technique in this research uses an instrument, namely a questionnaire. The data analysis technique used is pouring the frequency into a presentation. After the data is processed, tabulated, scored, and analyzed with the help of MS Excel and SPSS software, this study shows that the Academic Stress of the Guidance and Counseling Study Program Students in compiling their thesis during the 2016 covid-19 pandemic is high is more dominant with the highest frequency consideration, namely the high category. with 45 students, namely 46.9%. Very high category with 23 students, namely 24%. Low category with 26 students, namely 27.1%. Very low category with 2 students, namely 2%. Therefore, this study concluded that the academic stress of the Guidance and Counseling Study Program Students in preparing their thesis during the Covid-19 pandemic was high.*

**Keywords:** *Academic stress, Thesis, Student, BK, covid-19*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN ILMIAH</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Manfaat Penelitian .....	6
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>8</b>
A. Deskripsi Teoritis.....	8
1. Stres Akademik .....	8
a. Definisi Stres Akademik.....	8
b. Aspek-aspek Stres Akademik.....	10
c. Faktor-faktor Stres Akademik .....	13
d. Ciri-ciri Stres Akademik.....	17
e. Dampak Stres Akademik .....	19
f. Covid-19 .....	20

2. Mahasiswa.....	21
a. Definisi Mahasiswa .....	21
b. Karakteristik Mahasiswa.....	22
c. Hak dan Kewajiban Mahasiswa .....	23
3. Skripsi .....	25
a. Definisi Skripsi.....	25
b. Syarat Penyusunan Skripsi.....	26
c. Kendala Penyusunan Skripsi.....	27
B. Penelitian yang Relevan .....	28
C. Kerangka Berpikir.....	3
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>32</b>
A. Tujuan Penelitian .....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Metode Penelitian.....	33
D. Populasi dan Sampel .....	34
1. Populasi.....	34
2. Sampe.....	35
3. Teknik Pengambilan Sampel.....	36
4. Ukuran Sampel.....	36
E. Teknik Pengumpulan Data.....	37
1. Instrumen Stres Akademik.....	38
a. Definisi Konseptual .....	38
b. Definisi Operasional.....	38
c. Jenis Instrumen.....	39
d. Kisi-kisi Instrumen .....	40
e. Pengujian Validitas dan Penghitungan Reliabilitas.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	43

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>45</b>
A. Deskripsi Data .....	45
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	45
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	59
D. Keterbatasan Penelitian .....	64
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN .....</b>	<b>66</b>
A. Simpulan.....	66
B. Implikasi .....	67
C. Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>71</b>

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana dalam mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mampu mengembangkan potensi diri untuk memiliki kecerdasan spiritual, kecerdasan akhlak mulia, pengendalian diri, serta keterampilan yang diperlukan diri, masyarakat, bangsa dan negara (Prastyaningrum & Imansari, 2017). Pendidikan menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan manusia, karena dengan pendidikan individu memiliki modal dasar dalam persaingan di era *disruption* saat ini. Salah satu contoh lembaga pendidikan formal ialah perguruan tinggi negeri atau swasta yang berfungsi sebagai tempat belajar dan mengembangkan potensi secara optimal bagi Mahasiswa.

Mahasiswa sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan dalam suatu perguruan tinggi Negeri maupun Swasta. Dalam menempuh jenjang pendidikan Mahasiswa dituntut untuk dapat memilih salah satu program studi yang diminati oleh Mahasiswa. Mahasiswa memiliki tugas dan tanggung jawab yang lebih tinggi dalam menyelesaikan studi yang di ampu dengan baik dan tepat waktu.

Berbagai tuntutan dimiliki oleh Mahasiswa dalam menyelesaikan studi yang di ampu, baik tuntutan dari orang tua memiliki keinginan putra dan putri untuk segera menyanggah gelar sarjana, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman, dorongan dari dosen, maupun keinginan timbul dari diri

sendiri. Tuntutan, dorongan maupun keinginan berasal dari luar atau dalam diri Mahasiswa akan mempengaruhi motivasi Mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Sehingga, Mahasiswa memiliki motivasi yang tinggi dalam penyusunan skripsi.

Dalam melakukan penyusunan skripsi Mahasiswa harus dihadapkan oleh berbagai kendala dan hambatan yaitu, kendala yang berasal dari dalam diri Mahasiswa seperti timbul rasa malas, kesulitan merangkai kalimat dalam menyusun skripsi, kesulitan mencari referensi dan kendala berasal dari luar diri Mahasiswa yaitu kondisi lingkungan. Akibat dari hambatan dan tantangan yang dihadapi oleh Mahasiswa berdampak pada banyak Mahasiswa yang lulus tidak tepat waktu.

Kenyataan dilapangan untuk mendapatkan gelar sarjana bagi Mahasiswa tidaklah mudah. Karena, untuk dapat lulus dari perguruan tinggi Mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala dan hambatan. Baik hambatan dari luar diri Mahasiswa ataupun hambatan dari dalam diri Mahasiswa. Salah satu hambatan yang berasal dari luar diri Mahasiswa dalam penyusunan skripsi ialah munculnya pandemi covid-19 di Indonesia saat ini yang bukan hanya saja meresahkan bagi kesehatan manusia di belahan dunia namun juga berdampak pada pembatasan-pembatasan kegiatan manusia, salah satunya proses pembimbingan akademik (skripsi). Saat ini pemerintah di Indonesia sudah menerapkan pembatasan social berskala besar atau sering disebut dengan PSBB sebagai langkah *preventive* penularan covid-19 yang menuntut masyarakat di Indonesia untuk dapat bekerja dari rumah, belajar dari

rumah dan lain sebagainya. Sehingga hal tersebut berdampak pada terhambatnya penyusunan skripsi Mahasiswa bahkan berdampak terhadap penundaan waktu penyelesaian studi Mahasiswa.

Pandemi covid-19 dapat menjadi faktor eksternal individu dalam melakukan penundaan waktu menyelesaikan studi Mahasiswa. Sedangkan faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik dapat digambarkan sebagai riwayat kesehatan yang dimiliki atau penyakit yang dialami. Sedangkan yang dimaksud dengan 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).

Pada umumnya, banyak Mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyusun skripsi dan melakukan penelitian, kemampuan akademik yang tidak memadai, kurang ketertarikan terhadap judul skripsi, kesulitan mencari literature dan bertambahnya kesulitan Mahasiswa dalam menyelesaikan studi yang diakibatkan adanya pandemi covid-19 akibatnya, Mahasiswa sulit dalam melakukan penelitian di sekolah membuat Mahasiswa merasa takut tidak bisa menyelesaikan studi tepat waktu, Mahasiswa sulit dalam melakukan bimbingan tatap muka yang membuat Mahasiswa merasa khawatir tidak optimal dalam penyusunan skripsi karena ketidak stabilan jaringan internet untuk melakukan bimbingan secara daring dengan dosen pembimbing dimasa pandemi covid-19 ini, Mahasiswa merasa sulit dalam mencari bacaan literature yang membuat Mahasiswa merasa khawatir pada diri Mahasiswa dan tidak sedikit pula

Mahasiswa yang memiliki keterbatasan biaya untuk membeli kuota internet. Sedangkan tuntutan banyak dimiliki Mahasiswa untuk segera menyelesaikan studi baik berasal dari orang tua maupun akademik. Akibat kesulitan dan hambatan yang dialami selama proses penyusunan skripsi menjadi tekanan bagi Mahasiswa sehingga Mahasiswa dapat mengalami timbulnya berbagai penyakit dan stres akademik.

Menurut Barseli & Ifdil stres akademik muncul karena adanya 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 dapat menimbulkan dampak negatif, stres yang merugikan adalah stres negatif yang menyebabkan timbul gejala fisik atau psikologis. 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.

Hasil wawancara yang telah peneliti lakukan dengan Mahasiswa BK UHAMKA angkatan 2016 yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa menyatakan pada awalnya Mahasiswa memiliki semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi dan berharap dapat lulus tepat waktu namun, motivasi

tersebut menurun seiring dengan hambatan dan kesulitan Mahasiswa dalam melakukan penyusunan skripsi dan penelitian dimasa kondisi pandemi covid-19 di Indonesia saat ini. Beberapa Mahasiswa yang peneliti wawancarai mengaku untuk melakukan penelitian di sekolah sulit, sehingga membuat skripsi mereka terhambat bahkan tidak sedikit pula Mahasiswa harus mengganti judul karena keterbatasan dalam penelitian di kondisi pandemi covid-19 saat ini, banyak Mahasiswa menyatakan kepada peneliti merasa cemas dan khawatir yang berlebihan tidak bisa menyelesaikan studi tepat waktu.

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan maka peneliti ingin mencari tahu lebih lanjut untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul “Stres Akademik Mahasiswa BK UHAMKA dalam menyusun Skripsi dimasa Pandemi Covid-19 Angkatan 2016”

## **B. Identifikasi Masalah**

Latar belakang yang telah penulis tulis maka peneliti mengidentifikasi beberapa permasalahan yaitu, sebagai berikut :

1. Sebagian Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UHAMKA angkatan 2016 memiliki kekhawatiran yang berlebih dalam menghadapi covid-19 terhadap penyusunan skripsi.
2. Sebagian Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling UHAMKA angkatan 2016 yang cemas dan khawatir dalam menyusun skripsi dimasa pandemi covid-19.

3. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam menyusun skripsi dimasa pandemi covid-19 angkatan 2016.

### **C. Batasan Masalah**

Latar belakang dan identifikasi masalah peneliti memfokuskan pada “Stres Akademik Dalam Menyusun Skripsi dimasa Pandemi Covid-19”

### **D. Rumusan Masalah**

Latar belakang mengenai stres akademik dan munculnya pandemi covid-19 di Indonesia terhadap penyusunan skripsi Mahasiswa maka, rumusan pada penelitian ini yaitu, “Bagaimana tingkat stres akademik Mahasiswa BK UHAMKA dalam menyusun skripsi dimasa pandemi covid-19?”

### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik teori maupun secara empirik.

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teori hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan informasi mengenai tingkat stres pada Mahasiswa dalam menyusun skripsi dimasa pandemi covid-19. Sehingga diharapkan ditemukan jalan keluar suatu pendampingan untuk mencegah terjadinya stres akademik terhadap Mahasiswa penulis skripsi.

#### **2. Manfaat Empirik**

##### **a. Peneliti**

Hasil penelitian terkait dengan Stres Akademik Dalam Menyusun Skripsi dimasa Pandemi Covid-19. Menjadi pengalaman bagi peneliti dalam membuat penulisan ilmiah, mengumpulkan data, mengelola data dan menganalisis data.

b. Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran bagi Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk mengetahui hal-hal apa saja yang membuat diri rentan terkena stres dan cara mencegahnya.

c. Program Studi Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan gambaran mengenai stres akademik Mahasiswa dalam menyusun skripsi untuk memberikan dampingan khusus bagi Mahasiswa yang teridentifikasi memiliki stres akademik.

d. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumbangan informasi mengenai Stres Akademik Dalam Menyusun Skripsi dimasa Pandemi Covid-19. Diharapkan menjadi sumber informasi dan referensi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J. E., & H.Ongori. (2009). An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students : The case of university of Botswana. *Educational Research and Reviews*, 4(2), 063–070.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi*. PT Rineka Cipta.
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan Sosial Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi UNDIP*, 12(1).
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Busari, A. O. (2012). Mengidentifikasi Selisih Presepsi Akademik dan Reaksi untuk Stressor berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Humaniora Dan Ilmu Sosial. Fakultas Psikologi. Federal Collage of Education Oyo, Nigeria*.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Gadzella, B. M., & Baloglu, M. (2001). Confirmatory factor analysis and internal consistency of the student-life stress inventory. *Journal of Instructional Psychology*, 28(2), 84–94.
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10.

Goliszek, A. (2005). *60 Second Manajement Stres*. PT Buana Ilmu Populer.

Hadi, S. (2015). *Statistik*. Pustaka Pelajar.

Hartaji, R. D. A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang tua. *Fakultas Psikolog, UniversitasGunadarma*.

Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of academic stress - a study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3(1), 171–175.

Kai-Wen. (2009). A study of stress sources among collage student in taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*.

Mujiyah. (2001). Kendala Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir Skripsi. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 6(2).

Nist-Olejnik, S., & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules!* Ten Speed Press.

Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3).

Panji, A. (2005). *Psikologi Kerja*. Rineka Cipta.

Prastyaningrum, I., & Imansari, N. (2017). Pengembangan Modul Pembelajaran Mata Kuliah Teori Medan. *Jupiter (Jurnal Pendidikan Teknik Elektro)*, 1(2), 56. <https://doi.org/10.25273/jupiter.v1i2.999>

Safari, & Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara.

- Siti Hadijah Ulfah. (2010). *Efikasi Diri Mahasiswa yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Slamet. (2003). *Banyak yang Melakukan Plagiat*. Suara Merdeka.
- Soemanto, W. (2009). *Pedoman Tehnik Penulisan Skripsi*. Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- UHAMKA. (2019). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. FKIP UHAMKA.
- Wardi, R., & Ifdil, I. (2017). Stress Conditions In Students Completing Thesis. *Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 16(2), 190–194.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). *Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi*. 5(1).
- Yuliana. (2020). Corona virus diseases (Covid-19). *Welness and Healthy Magazine*, 2(1), 187–192.
- Yulianto, A. (2008). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Gramedia Pustaka Umum.
- Yusuf, A. M. (2017). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan penelitian gabungan*. Prenadamedia Group.