

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh beberapa hal yang dianggap penting untuk lebih memajukan sebuah prestasi akademik, yakni dalam proses pembuatan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa strata satu tingkat akhir untuk memenuhi persyaratan kelulusan disebuah universitas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress dan sumber-sumber stres dari mahasiswa penyusun skripsi pada Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah 37 mahasiswa penyusun skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta tahun akademik 2008/2009 (FAI UMY). Sedangkan metode pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode angket, wawancara, dan dokumentasi.

Dari hasil analisis didapatkan bahwa: *Pertama*, tingkat stres: Pada stres tingkat I yakni masih sedang karena prosentase terbesar adalah kadang-kadang sebanyak 35, 11 %. Pada stres tingkat II tidak banyak mahasiswa yang mengalami berdasarkan hasil prosentase 16, 66 % jarang. Pada stres tingkat III hanya satu responden yang mengalami jadi hanya 2, 70 % dari hasil prosentase. Pada stres tingkat IV banyak yang mengalami stres pada tingkat IV ini yakni yang menjawab dengan kadang-kadang sebanyak 61, 11 %. Stres tingkat V sebanyak 38, 88 % menjawab kadang-kadang dengan pernyataan yang peneliti berikan, dan yang menjawab selalu 16, 66 %. Jadi, 16, 66 % mahasiswa mengalami stres tingkat V. Kemudian pada stres tingkat VI hasil prosentase dari kuesioner sebanyak 33, 33 % menjawab tidak pernah dan ada juga yang menjawab selalu sebanyak 5, 55 %. Pada stres tingkat VI hanya sedikit saja yang mengalaminya. *Kedua*, Sumber-sumber stress: Kurang motivasi, Susah mencari responden, kehabisan uang, kekurangan bahan, perbedaan pendapat dengan dosen pembimbing, mengejar deadline, mencari referensi, berbeda persepsi, susah mengembangkan teori, sulit menyusun dalam kalimat, penat, kecapekan. dengan dosen pembimbing, waktu untuk bimbingan, bingung, malas, tidak ada kesiapan. *Ketiga*, Upaya untuk mengatasi stres: Diskusi, banyak berdo'a, usaha maksimal, tawakal, shalat, menangis, mencari ide, memaksa diri untuk mengerjakan skripsi, berhenti Sejenak, percaya diri, tidak menghubungi orangtua.