

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Stres dapat menyerang siapa saja. Ia adalah bagian penting dan perlu dalam hidup, sebagai akibat interaksi antara manusia dengan lingkungan. Manusia membutuhkan stres untuk mampu beradaptasi dengan perubahan-perubahan yang berkesinambungan dalam lingkungan dan untuk berdiri tegak dalam rangka bertahan hidup.

Biasanya mahasiswa ketika mengikuti perkuliahan sering diikuti oleh perasaan stress. Stress seringkali timbul sehingga menyebabkan mahasiswa tidak dapat mengikuti perkuliahan secara efektif. Menurut Dr. So Koo Meng, MBBS, Mmed, FAMS, *Adjunct Associate Professor National University of Singapore*. Gejala Stress timbul akibat dari ketidak harmonisan pemenuhan keinginan dan kemampuan untuk menghadapinya. Stress adalah reaksi alami tubuh untuk mempertahankan diri dari tekanan secara psikis. Tubuh manusia dirancang khusus agar bisa merasakan dan merespon gangguan psikis ini. Tujuannya agar manusia tetap waspada dan siap untuk menghindari bahaya. Kondisi ini jika berlangsung lama akan menimbulkan perasaan cemas, takut dan tegang (<http://www.mitsuilease.co.id> 18 des 2009)

Pada kenyataannya keadaan stress seperti ini sering dialami oleh mahasiswa Fakultas Agama Islam. Keadaan ini bisa disebabkan karena proses belajar mengajar kurang menarik atau tugas kuliah yang sangat

banyak. Misalnya saja ketika setiap mata kuliah ada tugas, sedangkan dalam satu semester ada 8 mata kuliah. Hal ini akan membuat stres bagi mahasiswa. Akhirnya stres yang ditimbulkan dapat mengurangi kenyamanan saat mengikuti kuliah dan mungkin akan menghambat belajar mahasiswa. Seperti pusing-pusing/ sakit kepala, kelelahan, Ingin mengerjakan segalanya dengan cepat, ingatan melemah, tidak mampu berkonsentrasi, tidak sanggup melaksanakan tugas yang sudah dimulai, kehilangan semangat.

Perkuliahan pada dunia modern seperti ini, bukan hanya datang ke kampus, hadir di kelas, ikut dalam ujian dan kemudian lulus. Tidak sesederhana itu. Hal ini dapat peneliti analogikan dengan proses evolusi yang membuat spesies-spesies makhluk hidup semakin kompleks, begitu juga dengan dunia perkuliahan dewasa ini. Begitu banyak aktivitas yang terlibat dalam kegiatan perkuliahan, misalnya mulai dari bergaul, *having fun* dengan teman, pengembangan minat dan bakat melalui kegiatan-kegiatan non-akademik, dan ada juga yang kerja untuk menambah uang saku. Pola hidup yang begitu kompleks kadang membuat beban tambahan disamping tugas kuliah yang sudah sangat melelahkan.

Masalah di luar perkuliahan mau tidak mau sedikit banyak mempengaruhi, baik dari segi mood, konsentrasi, maupun prestasi akademik. Apalagi grafik usia mahasiswa pada umumnya menunjukkan dalam tahap remaja (*adolescence*) hingga dewasa muda (*early adulthood*). Seseorang pada usia seperti ini masih labil, dan ketika menghadapi masalah

cenderung terlihat kurang berpengalaman (<http://all-about-stress.com/2008/02/16/menyiasati-stres-dalam-dunia-perkuliahan/> 12 jan 2010).

Dalam sebuah berita dikabarkan bahwa ada seorang mahasiswa salah satu PTS di Yogyakarta memutuskan bunuh diri dikarenakan sulit mencari dosen untuk keperluan penyusunan tugas akhir atau skripsi dan sampai pusingya memikirkan skripsi yang tak kunjung selesai (<http://news.okezone.com/index.php/ReadStory/2008/01/16/1/75585/stres-urus-skripsi-mahasiswa-bunuh-diri> 22 des 2008).

Di Singapura, tragedi berdarah menggegerkan kampus Nanyang Technological University (NTU), Singapura, Senin 2 maret 2009. Seorang dosen Teknik Informatika di kampus itu, Profesor Chan Kap Luk, ditikam secara bertubi-tubi oleh seorang mahasiswa tahun terakhir di kantornya lantai 6 gedung di kampus itu. Setelah melampiaskan perbuatannya, pelaku yang bernama David Hartanto Wijaya, mahasiswa asal Indonesia, langsung bunuh diri dengan cara meloncat dari lantai 4 gedung yang sama ([http://dutar.asyarakat.com/1/02dm.php?mdl=dtlartikei&id=12295,](http://dutar.asyarakat.com/1/02dm.php?mdl=dtlartikei&id=12295) di unduh 3 maret 2009)

Dengan mempertimbangkan kemudahan memperoleh data serta efisiensi waktu, maka penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Untuk lebih spesifikasi lagi peneliti mengambil mahasiswa yang sedang

menyusun skripsi, karena mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami banyak tekanan dari berbagai pihak.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti mengambil beberapa rumusan masalah yang akan dikembangkan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Bagaimana tingkatan stres mahasiswa penyusun skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?
2. Apa saja sumber-sumber stres mahasiswa penyusun skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?
3. Upaya-upaya mengatasi stres mahasiswa penyusun skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Setelah menelaah rumusan masalah di atas maka peneliti, merumuskan beberapa tujuan dari penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

- a. Untuk mendeskripsikan tingkat stres mahasiswa penyusun skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- b. Untuk mengetahui sumber-sumber stres mahasiswa penyusun skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

- c. Untuk mengetahui upaya-upaya mengatasi stres mahasiswa penyusun skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

2. Kegunaan Penelitian

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan khususnya di bidang psikologi pendidikan, dan dapat digunakan sebagai pedoman di dalam penelitian-penelitian selanjutnya, terutama mengenai stres mahasiswa.
- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat menambah wawasan bagi para pembaca khususnya bagi para calon pendidik mengenai psikologi peserta didik yaitu mengenai stres dan sumber-sumber stres.

D. Tinjauan Pustaka

Dari berbagai penelusuran yang peneliti lakukan terhadap karya-karya ilmiah dan buku-buku yang sesuai dengan judul penelitian ini, ditemukan beberapa hal yang penting untuk dicermati sebagai berikut: Penelitian yang dilakukan oleh Mujiyah 2001 (diambil dari skripsi yang disusun oleh Sigit Suryadi, 2008: 4-5) mengungkap kendala-kendala yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun tugas akhir skripsi: Kendala internal yang meliputi: malas (40%), motivasi rendah (26,7%), takut bertemu dosen pembimbing (6,7%), sulit menyesuaikan diri dengan pembimbing (6,7%). Kendala eksternal yang berasal dari dosen pembimbing meliputi: sulit ditemui (36,7%), minimnya waktu bimbingan (23,3%), kurang koordinasi

dan kesamaan persepsi antara pembimbing I dan II (23,3%), kurang jelas memberikan bimbingan (26,7%), dan dosen terlalu sibuk (13,3%). Kendala buku-buku sumber meliputi: kurangnya buku-buku referensi yang fokus pada permasalahan penelitian (53,3%), referensi yang ada merupakan buku-buku terbitan lama (6,7%). Kendala fasilitas penunjang meliputi: terbatasnya dana yang dengan materi skripsi meliputi: kendala penentuan judul/permasalahan yang ada (13,3%), bingung dalam mengembangkan teori (3,3%). Kendala metodologi meliputi: kurangnya pengetahuan penulis tentang metodologi (10%), kesulitan mencari dosen ahli dalam bidang penelitian berkaitan dengan metodologi penelitian dan analisis validitas instrumen tertentu (6,7%). Kendala pembahasan meliputi: kesulitan menyusun pembahasan dengan benar (10%), kesulitan menguraikan hasil penelitian (13,3%).

Kesulitan-kesulitan saat penyusunan skripsi oleh mahasiswa sering dirasakan sebagai suatu beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan yang negatif yang akhirnya dapat menimbulkan suatu ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi, yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Mu'tadin, 2002).

Semua kendala-kendala saat menyusun skripsi diakui atau tidak dapat menimbulkan kecemasan dan ketegangan pada mahasiswa yang bersangkutan. Kecemasan tersebut akan bertambah parah jika ada teman-

teman satu angkatan atau bahkan angkatan di bawahnya sudah mampu menyelesaikan lebih dahulu dalam menyusun skripsinya, ataupun mahasiswa dituntut untuk segera menyelesaikan skripsi tersebut dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut bisa datang dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, maupun tuntutan dari pihak akademik (<http://etd.eprints.ums.ac.id/847/1/F100010249.pdf> 11 des 2008).

Skripsi yang dibuat oleh Siti Munawaroh Mahasiswi Universitas Gunadarma 2007 yang berjudul *Stressor Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengusun Skripsi*. Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang diperoleh, dapat ditarik kesimpulan bahwa stressor mahasiswa fakultas psikologi yang sedang menyusun skripsi, adalah bahan atau referensi sulit dicari, berkaitan dengan dosen pembimbing, rasa malas, berkaitan dengan judul skripsi, tuntutan keluarga dan orang tua untuk segera lulus, berkaitan dengan data skripsi, masalah keuangan, berkaitan dengan subjek penelitian, pekerjaan, tuntutan pacar, dan umur.

Dari semua stressor tersebut jika dikelompokkan, diketahui bahwa mayoritas stresor mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah dari dalam diri individu, yang kedua dari lingkungan dan masyarakat, dan yang ketiga dari keluarga (<http://library.gunadarma.ac.id/index.php?appid=penulisan&sub=detail&npm=10503226&jenis=s1fpsi> 24 februari 2009).

Skripsinya Dwi Kurniawati (2005) Mahasiswi Program Studi Ilmu Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

yang berjudul Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Dan Mekanisme Koping Pada Mahasiswa Profesi Program Studi Ilmu Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta Di Stase Keperawatan Jiwa Di Rumah Sakit Jiwa Magelang 2005. Perbedaan antara penelitian yang telah dilakukan Dwi Kurniawati dengan penelitian ini adalah cakupan yang dibahas. Penelitian ini mengenai stres dan sumber-sumber stres mahasiswa. Sedangkan penelitian yang dilakukan Dwi Kurniawati mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres. Dan hasil dari penelitian Dwi Kurniawati

1. Faktor tertinggi yang menyebabkan stres dari bidang akademik adalah pada aspek ketika tidak mengetahui bagaimana cara mempelajari suatu masalah atau subyek di Rumah Sakit Jiwa yaitu sebanyak 53%. Sedangkan faktor terendah adalah aspek ketika kurangnya dukungan dari dosen pembimbing sebanyak 40%.
2. Faktor tertinggi dari stres bidang praktek adalah pada pernyataan ketika merasa tidak cukup siap untuk membantu pasien dan keluarga pasien dalam memenuhi kebutuhannya sebanyak 47%. Faktor terendah adalah ketika tidak mempunyai cukup waktu untuk menjelaskan semua tugas keperawatan sebanyak 40%.

Dalam skripsi yang berjudul Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat yang di susun oleh Dea Rahma Sari, Fakultas Psikologi Universitas Gajdah Mada Yogyakarta 2008, Berdasarkan hasil analisis data, hipotesis, dan pembahasan, maka dari penelitian ini dapat

disimpulkan bahwa ada hubungan antara beban kerja dengan stres kerja perawat sebesar 67%.

Sedangkan dalam tesis Agus Priyadi, Prodi Psikologi Minat Utama Profesi Psikologi Industri dan Organisasi Program Magister Profesi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada 2008 dengan judul Pelatihan Efikasi Diri Untuk Mengurangi Tingkat Stres Kerja Karyawan, kesimpulan dari tesis ini adalah pelatihan efikasi diri tidak dapat mengurangi tingkat stres kerja pada karyawan perusahaan X Yogyakarta.

Dalam karya tulis ilmiah yang disusun oleh Teguh Panca Y. M. mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang berjudul Pengaruh Stres Terhadap dismenorea Primer dan Pengobatannya. Stres pada wanita dapat memperberat tekanan menstruasi dan gangguan dismenorea primer. Dengan ditemukannya patofisiologi dismenorea primer, maka pendekatan pengobatan gangguan ini menjadi lebih rasional. Sampai saat ini peninggian kadar PGE 2 PGF 2 alfa dalam cairan haid merupakan salah satu penyebab penting terjadinya dismenorea primer. Berdasarkan hal ini maka obat-obat yang dapat menghambat sintesis prostaglandin, yaitu obat-obat yang tergolong dalam obat AINS (obat anti inflamasi non steroid) menduduki tempat yang penting dan rasional dalam pengobatan dismenorea primer.

Pemberian pil kontrasepsi dapat juga digunakan untuk menghilangkan rasa sakit tersebut, karena pil kontrasepsi dapat menghambat

ovulasi sehingga pada penderita dismenorea primer tidak mengalami nyeri diwaktu haid.

Olah raga juga dapat bermanfaat untuk mengobati dismenorea primer dengan cara memperbaiki sirkulasi, mendorong relaksasi dan meningkatkan pelepasan endorfin, walaupun belum ada penelitian yang membuktikannya.

Apabila pemberian obat AINS dan pil kontrasepsi tidak dapat menghilangkan rasa nyeri pada dismenorea primer, maka dapat dilakukan dilatasi kanalis servikalis atau neurektomi prasakal ditambah dengan neuroktomi ovarial sebagai tindakan terakhir apabila usaha-usaha lainnya gagal.

Penelitian ini akan mengungkap stres dan sumber-sumber stres mahasiswa penyusun skripsi dan juga membahas upaya-upaya mengatasi stres dan sumber-sumber stres mahasiswa.

E. Kerangka Teoritik

1. Belajar

Menurut Muhibbin Syah (1999: 64) belajar adalah: "Tahapan perubahan seluruh tingkah laku individu yang relatif menetap sebagai hasil pengalaman dan interaksi dengan lingkungan yang melibatkan proses kognitif".

Belajar sebagai suatu proses mental atau psikis untuk memperoleh suatu pembiasaan, kecakapan-kecakapan, ketrampilan, pengetahuan sebagai sikap melalui suatu praktek latihan dan pengalaman. Perubahan tersebut

bersifat relatif konstan (menetap) dan berbekas (<http://etd.eprints.ums.ac.id/3225/1/G000050005.pdf>24 maret 2010).

Peneliti dapat menyimpulkan bahwa belajar merupakan akibat adanya interaksi antara stimulus dan respon. Seseorang dianggap telah belajar sesuatu jika dia dapat menunjukkan perubahan perilakunya. Stimulus adalah semua yang diberikan pendidika pada peserta didik, sedangkan respon berupa reaksi peserta didik pada stimulus yang diberikan oleh pendidik tersebut.

2. Stres

Istilah stres bukanlah istilah yang asing bagi manusia, dalam kehidupan sehari-hari sering kita mendengar istilah ini. Sebenarnya istilah stres bukan berasal dari psikologi maupun fisiologi melainkan dari fisika. Istilah ini pertama kali digunakan pada hewan dan manusia pada tahun 1930-an. Ketika itu, para ilmuwan penganut paham evolusi menunjukkan bahwa pada masa lalu, dalam situasi tertentu yang mengancam, dapat menyebabkan gerakan tubuh tertentu. Lingkungan sekitar atau bahaya yang dapat menyebabkan tubuh menanggapi dengan "*lawan atau lari*". Reaksi tubuh ini merupakan indikasi adanya stres dalam diri seseorang (Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, 2007: 43).

Stres adalah suatu kondisi dimana keadaan tubuh terganggu karena tekanan psikologis. Biasanya stres dikaitkan bukan karena penyakit fisik tetapi lebih mengenai kejiwaan. Akan tetapi karena pengaruh stres tersebut

maka penyakit fisik bisa muncul akibat lemahnya dan rendahnya daya tahan tubuh pada saat tersebut.

Banyak hal yang bisa memicu stres muncul seperti rasa khawatir, perasaan kesal, kecapekan, frustrasi, perasaan tertekan, kesedihan, pekerjaan yang berlebihan, *Pre Menstrual Syndrome* (PMS), terlalu fokus pada suatu hal, perasaan bingung, berduka cita dan juga rasa takut. Biasanya hal ini dapat diatasi dengan mengadakan konsultasi kepada psikiater atau beristirahat total (<http://id.wikipedia.org/wiki/Stres> 15/11/2008).

Stres adalah sumber dari segala penyakit, baik penyakit fisik maupun psikis yang menimpa diri manusia. Dengan kata lain adanya gangguan kesehatan jiwa dan gangguan kesehatan fisik pada awalnya dari adanya stres yang tidak di sadari dan tidak mendapat penanganan dengan tepat dan cepat (Sainsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, 2007: 74).

Stres adalah apa yang setiap orang pikir sebagai stres – atau bukan. Sebagai contohnya, secara sekilas seekor anjing dapat membuat seseorang panik sementara itu orang lain merasa santai. Dalam hal ini bahkan stresor ultimatum-kematian-dapat diterima sebagai stres ataupun bukan stres. (Dikatakan bahwa kematian dapat menjadi keajaiban kedamaian, bahkan merupakan pengalaman yang nyata jika disambut dengan penuh kesadaran dan penerimaan).

Sedangkan menurut Dadang Hawari dalam bukunya yang berjudul *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan kesehatan Jiwa*. Stres adalah tanggapan/ reaksi tubuh terhadap berbagai tuntutan atau beban atasnya yang

bersifat non spesifik. Namun, disamping itu stres dapat juga merupakan faktor pencetus, penyebab sekaligus akibat dari suatu gangguan atau penyakit. Faktor-faktor psikososial cukup mempunyai arti bagi terjadinya stres pada diri seseorang. Manakala tuntutan pada diri seseorang itu melampaui kemampuannya, maka keadaan demikian disebut distres. Stres dalam kehidupan adalah sesuatu hal yang tidak dapat dihindari. Masalahnya adalah bagaimana manusia hidup dengan stres tanpa harus mengalami distres.

Hans Selye, seorang ahli fisiologi dan tokoh di bidang stres yang terkemuka dari Universitas Montreal, merumuskan stres sebagai berikut : stres adalah tanggapan tubuh yang sifatnya non spesifik terhadap tuntutan atasnya. Manakala tuntutan terhadap tubuh itu tidak berlebihan, maka hal ini, dinamakan distres. Tubuh akan berusaha menyelaraskan rangsangan atau stres itu dalam bentuk penyesuaian diri. Dalam banyak hal manusia akan cukup cepat untuk pulih kembali dari pengaruh-pengaruh pengalaman stres. Manusia mempunyai suplai energi penyesuaian diri yang baik untuk dipakai dan diisi kembali bilamana perlu.

a. Stres Psikososial

Firman Allah Surat Al Ma'arij ayat 19-23:

إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ﴿١٩﴾ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ﴿٢٠﴾ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ﴿٢١﴾

﴿٢٢﴾ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ﴿٢٣﴾ الَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَاتِهِمْ دَائِمُونَ ﴿٢٤﴾

Artinya: “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir, kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat, yang mereka itu tetap mengerjakan shalatnya”.

Stres psikososial adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang (anak, remaja, atau dewasa); sehingga orang itu terpaksa mengadakan adaptasi atau menanggulangi stresor yang timbul. Namun, tidak semua orang mampu mengadakan adaptasi dan mampu menanggulangnya, sehingga timbulah keluhan-keluhan kejiwaan, antara lain depresi. Pada umumnya jenis stresor psikososial dapat digolongkan sebagai berikut :

1) Perkawinan

Berbagai permasalahan perkawinan merupakan sumber stres yang dialami seseorang; misalnya pertengkaran, perpisahan (*separation*), perceraian, kematian salah satu pasangan, ketidaksetiaan, dan lain sebagainya. Stresor perkawinan ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

2) Problem Orangtua

Permasalahan yang dihadapi orangtua, misalnya tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak, anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain sebagainya. Permasalahan tersebut di atas dapat merupakan sumber stres yang pada gilirannya seseorang dapat jatuh dalam depresi dan kecemasan.

3) Hubungan Interpersonal (Antar Pribadi)

Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antara atasan dan bawahan, dan lain sebagainya. Konflik hubungan interpersonal ini dapat merupakan sumber stres bagi seseorang dan yang bersangkutan dapat mengalami depresi dan kecemasan karenanya.

4) Pekerjaan

Masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah perkawinan. Banyak orang menderita depresi dan kecemasan karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK), dan lain sebagainya.

5) Lingkungan Hidup

Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, pengurusan, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas) dan lain sebagainya. Rasa tercekam dan tidak merasa aman ini amat mengganggu ketenangan dan ketentraman hidup, sehingga tidak jarang orang jatuh ke dalam depresi dan kecemasan.

6) Keuangan

Masalah keuangan (kondisi sosial-ekonomi) yang tidak sehat, misalnya pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebrangkutan usaha, soal warisan, dan lain sebagainya.

Problem keuangan amat berpengaruh pada kesehatan jiwa seseorang dan seringkali masalah keuangan ini merupakan faktor yang membuat seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

7) Hukum

Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stres pula, misalnya tuntutan hukum, pengadilan, penjara, dan lain sebagainya. Stres di bidang hukum ini dapat menyebabkan seseorang jatuh dalam depresi dan kecemasan.

8) Perkembangan

Yang dimaksudkan di sini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut, dan lain sebagainya. Kondisi setiap perubahan fase-fase tersebut di atas, untuk sementara individu dapat menyebabkan depresi dan kecemasan; terutama pada mereka yang mengalami menopause atau usia lanjut.

9) Penyakit Fisik atau Cidera

Sumber stres yang dapat menimbulkan depresi dan kecemasan di sini adalah antara lain: penyakit, kecelakaan, operasi/ pembedahan, aborsi, dan lain sebagainya. Dalam hal penyakit yang banyak menimbulkan depresi dan kecemasan adalah penyakit kronis, jantung, kanker dan sebagainya.

10) Faktor keluarga

Yang dimaksudkan di sisni adalah faktor stres yang dialami oleh anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (yaitu sikap orangtua), misalnya :

- a) Hubungan kedua orangtua yang dingin, atau penuh ketegangan, atau acuh tak acuh.
- b) Kedua orangtua jarang di rumah dan tidak ada waktu untuk bersama dengan anak-anak.
- c) Komunikasi antara orangtua dan anak yang tidak baik.
- d) Kedua orangtua berpisah atau bercerai.
- e) Salah satu orangtua menderita gangguan jiwa/ kepribadian.
- f) Orangtua dalam mendidik anak kurang sabar, pemaarah, keras dan otoriter, dan lain sebagainya.

11) Lain-lain

Stresor kehidupan lainnya juga dapat menimbulkan depresi dan kecemasan adalah antara lain, bencana alam, kebakaran, perkosaan, kehamilan di luar nikah, dan lain sebagainya.

b. Tahapan stres

Firman Allah surat Al Fajr ayat 27-30:

يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ﴿٢٧﴾ أَرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ﴿٢٨﴾

فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

Artinya: "Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam syurga-Ku."

Gangguan stres biasanya timbul secara lamban, tidak jelas kapan mulainya dan seringkali kita tidak menyadari. Namun meskipun demikian dari pengalaman praktek psikiatri, para ahli mencoba membagi stres tersebut dalam enam tahapan. Setiap tahapan memperlihatkan sejumlah gejala-gejala yang dirasakan oleh yang bersangkutan, hal mana berguna bagi seseorang dalam rangka mengenali gejala stres sebelum memeriksakannya ke dokter. Petunjuk-petunjuk tahapan stres tersebut dikemukakan oleh Robert J. Van Amberg, psikiater sebagai berikut.

1) Stres tingkat I

Tahapan ini merupakan tingkat stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut :

- a) Semangat besar
- b) Penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya
- c) Energi dan gugup berlebihan, kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

Tahapan ini biasanya menyenangkan dan orang lalu bertambah semangat, tanpa disadari bahwa sebenarnya cadangan energinya sedang menipis.

2) Stres tingkat II

Dalam tahapan ini dampak stres yang menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan dikarenakan cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari. Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan sebagai berikut :

- a) Merasa letih sewaktu bangun pagi
- b) Merasa lelah sesudah makan siang
- c) Merasa lelah menjelang sore hari
- d) Terkadang gangguan dalam sistem pencernaan (gangguan usus, perut kembung), kadang-kadang pula jantung berdebar-debar
- e) Perasaan tegang pada otot-otot punggung dan tengkuk (belakang leher)
- f) Perasaan tidak bisa santai

3) Stres tingkat III

Pada tahapan ini keluhan kelelahan semakin nampak disertai dengan gejala-gejala :

- a) Gangguan usus lebih terasa (sakit perut, mulas, sering ingin ke belakang)
- b) Otot-otot terasa lebih tegang
- c) Perasaan tegang yang semakin meningkat
- d) Gangguan tidur (sukar tidur, sering terbangun malam dan sukar tidur kembali, atau bangun terlalu pagi)

- e) Badan terasa oyong, rasa-rasa mau pingsan (tidak sampai jatuh pingsan)

Pada tahapan ini penderita sudah harus berkonsultasi pada dokter, kecuali kalau beban stres atau tuntutan-tuntutan dikurangi, dan tubuh mendapat kesempatan untuk beristirahat atau relaksasi, guna memulihkan suplai energi.

4) Stres tingkat IV

Tahapan ini sudah menunjukkan keadaan yang lebih buruk yang ditandai dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- a) Untuk bisa bertahan sepanjang hari terasa sangat sulit
- b) Kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan kini terasa sulit
- c) Kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial dan kegiatan-kegiatan rutin lainnya terasa berat
- d) Tidur semakin sukar, mimpi-mimpi menegangkan dan seringkali terbangun dini hari
- e) Perasaan negativistik
- f) Kemampuan berkonsentrasi menurun tajam
- g) Perasaan takut yang tidak dapat dijelaskan, tidak mengerti mengapa

5) Stres tingkat V

Tahapan ini merupakan keadaan yang lebih mendalam dari tahapan IV di atas, yaitu :

- a) Keletihan yang mendalam (*physical and psychological exhaustion*)
- b) Untuk pekerjaan-pekerjaan yang sederhana saja terasa kurang mampu
- c) Gangguan sistem pencernaan (sakit maag dan usus) lebih sering, sukar buang air besar atau sebaliknya feses encer dan sering ke belakang
- d) Perasaan takut yang semakin menjadi, mirip panik.

6) Stres tingkat VI

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang merupakan keadaan gawat darurat. Tidak jarang penderita dalam tahapan ini di bawa ke ICCU. Gejala-gejala pada tahapan ini cukup mengerikan :

- a) Debaran jantung terasa amat keras, hal ini disebabkan zat adrenalin yang dikeluarkan, karena stres tersebut cukup tinggi dalam peredaran darah
- b) Nafas sesak, megap-megap
- c) Badan gemetar, tubuh dingin, keringat bercucuran
- d) Tenaga untuk hal-hal yang ringan sekalipun tidak kuasa lagi, pingsan atau *collaps*.

Bilamana diperhatikan, maka dalam tahapan stres di atas, menunjukkan manifestasi di bidang fisik dan psikis. Di bidang fisik berupa kelelahan, sedangkan di bidang psikis berupa kecemasan dan depresi. Hal ini dikarenakan penyediaan energi

fisik maupun mental yang mengalami defisit terus-menerus. Sering buang air kecil dan sukar tidur merupakan pertanda dari depresi.

Dalam penelitian Dea Rahma Sari yang berjudul Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta 2008 (dalam Smet : 1994) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh jarak tuntutan dengan keadaan biologis dan psikologis yang ada pada diri seseorang. Stres secara spesifik dijelaskan sebagai reaksi terhadap tekanan dan perubahan. Reaksi tersebut dapat berupa reaksi fisik maupun psikologis. Atau dengan kata lain, stres merupakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang dirasakan dengan kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres dapat dikonseptualisasikan dari berbagai macam sudut pandang, yaitu stres sebagai stimulus, stres sebagai respon, dan stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan.

Terry Looker dan Olga gregson (2005: 44) menyatakan bahwa, stres dapat didefinisikan sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Stres adalah keseimbangan antara bagaimana kita memandang tuntutan-tuntutan dan bagaimana kita berpikir bahwa kita dapat mengatasi semua tuntutan yang menentukan apakah kita tidak merasakan stres, merasakan distress atau eustres.

Dalam Penelitian mengenai Pengaruh Stres Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Pada Perawat RSUD Muhammadiyah Yogyakarta, dilakukan oleh Coky Bayu Wibowo Mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Menurut Gibson, Ivancevich, Dannely (1996) menyebutkan bahwa stres adalah satu tanggapan penyelesaian, diperantai oleh perbedaan-perbedaan individu dan atau proses-proses psikologi, akibat dan setiap tindakan lingkungan, situasi atau peristiwa yang menetapkan permintaan psikologis dan atau fisik berlebihan kepada seseorang.

Cary Cooper dan Alison Straw (1995) mengemukakan bahwa gejala stres dapat berupa tanda-tanda berikut ini:

- a. Fisik, yaitu nafas memburu, mulut dan kerongkongan kering, tangan lembab, merasa panas, otot-otot tegang, pencernaan terganggu, sembelit, letih yang tidak beralasan, sakit kepala, salah urat, dan gelisah.
- b. Perilaku, yaitu perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal, tidak menarik, kehilangan semangat, sulit konsentrasi, sulit berfikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya kreatifitas, hilangnya gairah dalam penampilan dan hilangnya minat terhadap orang lain.
- c. Watak dan Kepribadian, yaitu sikap hati-hati menjadi cermat yang berlebihan, cemas menjadi lekas panik, kurang percaya diri menjadi rawan, mudah emosi yang meledak-ledak.

Menurut Cox dan Muckay (1992) menegaskan bahwa stres adalah sebuah gejala yang sangat individual. Stres adalah penafsiran seseorang mengenai keterlibatannya, baik secara fisik maupun psikososial. Stres atau ketegangan timbul sebagai suatu hasil yang tidak seimbang antara persepsi orang itu mengenai tuntutan yang dihadapinya. Stres timbul diikuti dengan suatu pengalaman emosional yang negatif dan perubahan psikologis maupun fisiologis.

3. Sumber Stres

- a. Dari Luar - Stres Eksternal – Stres dari luar datang dari orang lain atau situasi ditempat kita tinggal - (*elicit some responses*):
 - 1) Kebudayaan: Kelebihan penduduk, kemiskinan, perbedaan lintas budaya.
 - 2) Sosial:
 - a) Hubungan (Konflik, peperangan, situasi politik)
 - b) Kebutuhan akan peran – orang tua, gereja,
 - c) Kehilangan atau mendapatkan sesuatu:- status, kesehatan, sahabat, keuangan, pindah, perubahan.
 - 3) Situasi Pekerjaan/ Pelayanan:
 - a) Harapan dari majikan/ pemberi kerja – mengetahui apa yang diharapkan
 - b) Kemampuan untuk melakukan pekerjaan - keahlian
 - c) Kenikmatan dari pekerjaan
 - d) Kepastian masa depan. Tantangannya cukup.

- 4) Rekreasi dan bermain – mempergunakan waktu senggang, olahraga, tertawa, menonton TV, tidur, bercanda
 - 5) Istirahat yang diperpanjang - cuti, liburan, atau apakah semua hanya pekerjaan dan tanpa waktu luang untuk bermain / hiburan.
 - 6) Situasi tempat tinggal / akomodasi - memadai, ribut, privasi, tempat / ruangan pribadi
 - 7) Lingkungan - iklim, ban kempes, kemacetan, dll.
 - 8) Perubahan besar
 - 9) Masa depan yang tidak menentu
 - 10) Bermaca-macam krisis
- b. Stres Dari Dalam – Stress Internal – Biasanya berhubungan dengan ambisi atau citra diri kita. Peristiwa dari luar dipengaruhi oleh persepsi dari dalam diri sendiri (seperti kacamata). Tambahan: Hal-hal tentang diri kita yang tidak dapat diubah - karunia, kepribadian, kesehatan, budaya, tahapan hidup, dll.

Dalam skripsi yang berjudul Hubungan Antara Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat yang di susun oleh Dea Rahma Sari Fakultas Psikologi Universitas Gajdah Mada Yogyakarta 2008, Sumber-sumber stres ada tiga faktor yang menjadi sumber stres (Dalam Sheriden & Radmacher, 1992),

a. Faktor Lingkungan

Situasi lingkungan yang dapat menyebabkan stres ialah ketidakpastian lingkungan (*environmental uncertainty*), seperti ketidakpastian situasi ekonomi, ketidakpastian politik, dan ketidakpastian teknologi. Ketidakpastian lingkungan ini akan mempengaruhi proses dalam organisasi, seperti penetapan arah dan kebijaksanaan organisasi, perubahan strategi organisasi, dan keuangan. Kondisi organisasi ini akan mempengaruhi individu yang terlibat di dalamnya.

b. Faktor Organisasional

- 1) Kondisi intrinsik dalam pekerjaan
- 2) Karakteristik Peran
- 3) Karakteristik Lingkungan Sosial
- 4) Iklim Organisasi
- 5) Karakteristik Fisik Lingkungan kerja

c. Faktor Individual

Safarino (1999, skripsi Dwi Kurniawati, 2005: 13) membedakan sumber-sumber stres, yaitu:

- a. Dalam diri seseorang
Stres akan muncul pada seseorang melalui penilaian dari kekuatan motivasional yang melawan, bila seseorang mengalami konflik.
- b. Dalam seseorang
Stres dapat bersumber dari interaksi diantara anggota keluarga seperti perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, perbedaan keinginan tentang acara TV yang akan dipilih.
- b. Dalam komunitas dan lingkungan

Interaksi subyek diluar keluarga. Contohnya: pengalaman stres anak-anak di sekolah (Smet: 1994, dari skripsi Dwi Kurniawati, 2005: 30).

4. Faktor penyebab stress:

a. Dari dalam diri individu:

1) Faktor Biologis

Diantaranya: Genetika, tidur, diet, postur tubuh, kelelahan (*fatigue*), dan adaptasi yang abnormal

Predisposisi genetika yaitu faktor-faktor yang berkembang sebelum kelahiran/ komposisi genetika. Semua karakteristik biologis maupun mental setiap individu, termasuk kekuatan dan kelemahannya di control oleh instruksi-instruksi kode genetika tertentu dalam dirinya.

Faktor predisposisi lainnya yaitu proses perkembangan dalam kandungan, kelemahan tubuh dan abnormal.

Ada 3 bentuk proses adaptasi yang abnormal:

- (1) Respon adaptif yang tidak memadai yang mungkin berbentuk sekresi yang tidak memadai dari hormon-hormon *inflammatory* sehingga menyebabkan penyakit reumatik, penyakit kulit dan mata, serta penyakit tulang.
- (2) Respon adaptif yang resesif (*hyperadaptasi*) yang berbentuk *over* produksi hormone-hormone *corticoid* yang menyebabkan penyakit jantung dan ginjal.
- (3) Respon adaptif yang tidak tepat seperti sekresi hormonal.

2) Faktor Psikologis

Antara lain: Persepsi, Perasaan Emosi, Keputusan Hidup, dan Perilaku.

b. Dari luar

Dari luar individu hanya dari faktor lingkungan saja. Yang terdiri dari 3 faktor yakni: Lingkungan Fisik, Lingkungan Biotik, dan Lingkungan Sosial (Danang D. W, 2007: 8)

Faktor yang mempengaruhi stres:

a. Fisiologis

Infeksi, kurang gizi, penganiayaan fisik, kelelahan fisik, dan kecacauan fungsi biologis yang kontinyu.

b. Psikologis

Konflik, frustrasi, kegagalan, tidak puas, merasa bersalah.

c. Sosial

Perubahan sosial, ekonomi, budaya, kesenjangan keluarga, persaingan dan diskriminasi (Suyanti, 2005: 9).

5. Upaya-upaya Mengatasi Stres

Firman Allah Surat Al Baqarah ayat 153:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ﴿١٥٣﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan

(dari Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta

Stres adalah bagian dari kehidupan yang tidak dapat dipisahkan. Yang harus dilakukan adalah mengatur hidup agar stres tidak menimbulkan reaksi yang disebut distres, yaitu kepatologian yang disertai keluhan fisik atau psikis.

Upaya meningkatkan kekebalan terhadap stres

a. Makanan

Makan secara teratur, diusahakan jangan sampai terlambat. Menu hendaknya bervariasi, berimbang dan hangat. Makanan dingin dan monoton (itu-itu saja) dapat menurunkan daya tahan.

Makan yang sedang-sedang saja jangan berlebihan sampai kegemukan. Atau sebaliknya jangan sampai kurang hingga kekurangan gizi. Berhenti makan sebelum merasa terlalu kenyang.

b. Tidur

Tidur adalah obat alamiah yang dapat memulihkan segala keletihan fisik dan mental. Tidur adalah mutlak bagi kehidupan manusia. Atur jadwal tidur secara teratur.

Usahakan dapat tidur 7-8 jam semalam. Paling tidak empat malam dalam seminggu dapat tidur rata-rata 7-8 jam semalamnya. Bila tidur larut malam dan rata-rata hanya 3-4 jam bahkan kurang dalam semalam, maka daya tahan akan menurun. Kekebalan terhadap stres pun akan berkurang. Tidur dengan nyenyak, tanpa mimpi-mimpi yang menegangkan; keesokan hari akan merasakan segar bugar. Berusaha

jangan sampai bangun tidur sesudah matahari terbit. Bangun sebelum siang (kira-kira jam 5 pagi) diikuti olah raga pagi.

c. Olah Raga

Untuk meningkatkan daya tahan dan kekebalan baik fisik maupun mental, olah raga adalah salah satu caranya. Olah raga tidak perlu yang mahal-mahal, bahkan bisa tanpa biaya sekalipun.

Lari-lari pagi, jalan-jalan pagi sekitar rumah atau senam dan lain sebagainya sudah cukup memadai. Usahakan setidaknya-tidaknya dua kali seminggu bergerak badan hingga berkeringat. Bila selesai, mandi dengan air hangat.

d. Rokok

Yang paling baik tidak merokok. Namun kalau merokok, usahakan jangan lebih dari 10 batang sehari. Penelitian membuktikan bahwa tubuh masih mampu menetralkan efek negatif rokok, bila merokok tidak lebih dari 10 batang sehari. Bila merokok lebih banyak atau anda tergolong perokok/ perokok berat (*heavy smoker*), maka daya tahan atau kekebalan terhadap stres akan jauh merosot. Dan termasuk orang dengan risiko tinggi untuk memperoleh kanker paru-paru dan penyakit jantung koroner.

e. Minuman Keras

Sebagaimana dengan rokok, sebaiknya tidak minum-minuman keras (minuman beralkohol). Tidak peduli berapa kadar alkohol yang

dikandungnya. Alkohol dapat mempengaruhi daya pikir dan emosi.

Tetapi yang lebih gawat lagi adalah lever dapat terganggu karenanya.

f. Berat Badan

Usahakan berat badan sesuai dengan tinggi tubuh, jangan sampai tergolong orang yang kegemukan atau kekurusan. Perhitungan berikut ini bisa menjadi pegangan untuk menghitung berat yang ideal; tinggi badan (cm) dikurangi 100 dan dikurangi lagi 10 %.

g. Pergaulan (silaturahmi)

Manusia adalah makhluk sosial. Tidak dapat hidup sendiri atau menyendiri. Sebaiknya banyak bergaul, banyak relasi, banyak teman dan jangan menarik diri dari pergaulan sosial. Dari sekian banyak sahabat dan kenalan, tentu ada yang lebih akrab, kepada siapa dapat bertukar pikiran mengenai hal-hal yang sifatnya pribadi, perbanyaklah silaturahmi.

h. Waktu

Aturlah waktu yang sangat berharga itu secara efektif dan efisien. Jangan biarkan waktu begitu saja berlalu tanpa produktivitas. Sebaliknya jangan pula kekurangan waktu untuk mengerjakan pekerjaan. Kalau dapat mengerjakannya sekarang lakukanlah, jangan ditunda-tunda sampai menumpuk atau kepepet waktu. Aturlah waktu untuk bekerja, keluarga, rekreasi, dan yang penting jangan sampai terlupakan untuk ibadah atau melakukan kegiatan keagamaan.

i. Agama

Dalam memeluk suatu agama, hendaknya tidak secara formal memeluknya, tetapi hendaknya menghayati dan mengamalkannya, sehingga memperoleh kekuatan dan ketenangan.

Usahakan setiap hari menyempatkan waktu untuk mencari ketenangan diri dengan salat atau berdo'a, memohon ampunan dan petunjuk kepada Allah SWT.

j. Rekreasi

Guna membebaskan diri dari kejenuhan pekerjaan atau kehidupan yang monoton, maka meluangkan waktu untuk rekreasi atau mencari hiburan amatlah baik guna memulihkan ketahanan fisik maupun mental.

k. Sosial Ekonomi

Aturlah keuangan sedemikian rupa sehingga tidak besar pasak dari tiang. Bila mempunyai penghasilan cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari sudah memadai, atur dan kendalikanlah ambisi materi sedemikian rupa sehingga tidak perlu mengalami stres karenanya. Belilah yang diperlukan, bukan yang diinginkan.

l. Kasih Sayang

Dari segi kejiwaan, soal kasih sayang, silaturahmi adalah yang amat fundamental bagi kesehatan jiwa seseorang. Usahakan secara teratur menerima dan memberi kasih sayang.

F. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini secara garis besar :

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah kualitatif dan kuantitatif, yakni gabungan antara kualitatif dengan kuantitatif.

2. Penentuan subjek

Yang dimaksud dengan subjek penelitian adalah subjek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti (Suharsimi Arikunto, 2006: 145). Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi pada tahun 2009 yang berjumlah 37 mahasiswa (lihat dokumen akademik FAI, jumlah mahasiswa aktif yang sedang menyusun skripsi tahun ajaran 2008/ 2009).

Menurut Suharsimi Arikunto, jika subjeknya kurang dari 100 sebaiknya diambil semuanya sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi, dan jika subjeknya lebih dari 100 orang maka dapat diambil 10-15% atau 25 %, sehingga penelitiannya merupakan penelitian jenis sampel.

3. Metode Pengumpulan Data

a. Data Primer

1) Metode Angket (*Quosioner*)

Metode angket dalam penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi tingkat stres dan sumber-sumber stres mahasiswa penyusun skripsi di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket tertutup. Angket jenis tertutup berbentuk skala Likert yang terdiri dari 5 pilihan jawaban.

2) Metode Dokumentasi

Dalam penelitian ini metode dokumentasi digunakan peneliti untuk memperoleh data tertulis diantaranya: data mahasiswa penyusun skripsi di Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, profil dari Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta berupa letak geografis, sejarah berdirinya, serta data-data lain yang berkaitan dengan penelitian ini.

b. Data Sekunder

Metode Wawancara

Metode wawancara ini dilakukan untuk menggali dan mendapatkan keterangan yang lebih mendalam pada beberapa responden. Metode ini juga dilakukan untuk memperoleh data kualitatif guna memperdalam analisis.

4. Analisis Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan dua teknik analisa yaitu:

- a. Analisa data kuantitatif yaitu teknik analisa data yang terwujud angka-angka yang dapat dihitung dan ini digunakan dalam menganalisis hasil angket. Dalam hal ini penulis menggunakan rumus sederhana, yaitu:

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

N

P : Angka Prosentase

F : Jumlah Frekuensi

N : *Number of case* (Sudijono Anas, 2000: 40)

- b. Analisa data kualitatif, yaitu penyajian data dalam bentuk tulisan dan menerangkan sesuai data yang di peroleh dari hasil penelitian di lapangan. Setelah data diperoleh, data di kumpulkan untuk diteliti dan di analisa. Adapun tujuan dari analisa ini adalah untuk menyederhanakan data dalam bentuk tulisan yang mudah dibaca dan di interprestasikan tersebut dapat ditarik suatu kesimpulan.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk mempermudah dalam pembahasan dan penelaahan skripsi ini, maka peneliti membuat rancangan skripsi secara sistematis. Adapun sistematika pembahasan dan penelaahan penelitian ini yang peneliti pergunakan adalah sebagai berikut:

Bagian formalitas. Bagian ini belum merupakan bagian inti dalam penelitian

halaman judul, halaman motto, halaman persembahan, halaman nota dinas, halaman pengesahan, kata pengantar, daftar isi dan daftar tabel. Sedangkan bagian inti dalam penelitian ini terdiri dari empat bab yaitu:

Bab pertama, berisi pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan kegunaan penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teoritik, metode penelitian (penentuan subyek, metode pengumpulan data, dan metode analisis data) serta sistematika pembahasan.

Bab kedua, pada bab ini mengemukakan mengenai gambaran umum Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang meliputi: Letak geografis, sejarah berdirinya, tujuan pendidikan, jurusan dan status, kelembagaan, serta kegiatan akademik mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Bab ketiga, berisi pembahasan tentang masalah inti, yaitu mengenai stres dan sumber stres mahasiswa penyusun skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta serta analisa data stres dan sumber stres mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Bab keempat, merupakan bab penutup. Dalam bab ini berisi kesimpulan dari semua pembahasan yang ada, saran-saran dari penulis, serta penutup. Bagian terakhir dalam penelitian ini berisi daftar pustaka, daftar riwayat hidup dan lampiran-lampiran lain yang berkaitan dengan penyusunan penelitian ini.