

**STRES DAN SUMBER-SUMBER STRES MAHASISWA**  
**PENYUSUN SKRIPSI FAKULTAS AGAMA ISLAM**  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

Oleh:  
**MUNNADIROH**  
NPM: 20050720053



**FAKULTAS AGAMA ISLAM**

**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM (TARBIYAH)**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

**2010**

## NOTA DINAS

Lampiran : 4 eks. Skripsi Yogyakarta, Januari 2010

Kepada Yth  
Dekan Fakultas Agama Islam  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta  
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Setelah menerima dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi saudara:

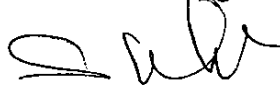
Nama : **Munnadiroh**  
NPM : 20050720053  
Jurusan : Pendidikan Agama Islam (Tarbiyah)  
Judul : **"Stres dan Sumber-sumber Stres Mahasiswa Penyusun Skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta"**

Telah memenuhi syarat untuk diajukan pada ujian akhir tingkat sarjana pada Fakultas Agama Islam jurusan Pendidikan Agama Islam (Tarbiyah) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Bersama ini kami sampaikan naskah skripsi tersebut kepada fakultas dengan harapan dapat diterima dan segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Pembimbing



(Muh. Samsudin, S. Ag., M. Pd)

**PENGESAHAN**

Skripsi berjudul

**STRES DAN SUMBER-SUMBER STRES MAHASISWA  
PENYUSUN SKRIPSI FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Munnadiroh

NPM : 20050720053

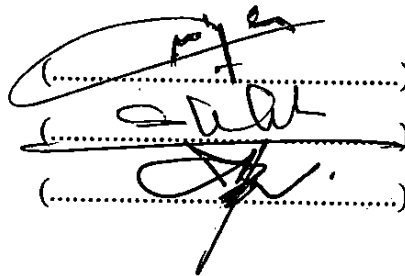
*telah dimunaqasyahkan di depan Sidang Munaqasyah Jurusan Pendidikan Agama Islam (Tarbiyah) pada tanggal 4 Januari 2010 dan memenuhi syarat untuk diterima*

**Sidang Dewan Munaqasyah**

Ketua Sidang : Drs. Dwi Santosa AB., M. Pd

Pembimbing : Muh. Samsudin, S. Ag., M. Pd

Penguji : Drs. Arif Budi Raharjo, M. Si




Yogyakarta, 4 Januari 2010

Fakultas Agama Islam

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Dekan,



**Drs. H. Marsudi Iman, M. Ag.**

## MOTTO

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.”

(QS. Ar-Ra'd: 28)

## PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk:

Bapak dan Mamak tercinta, yang senantiasa mencurahkan kasih sayangnya.  
Adikku dan mbakku tercinta yang selalu memberikan motivasi dan  
dukungan.

Keponakan-keponakanku yang selalu memberi ketrentaman di hatiku.  
Sahabatku dan teman-temanku yang selalu memberikan semangat serta  
do'anya untukku.

Seseorang yang akan menciptakan sinar kedamaian di dunia dan akhirat.  
Almamaterku Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah  
Yogyakarta.

Keluarga besar Pondok Mahasiswa Nyai Ahmad Dahlan.

## KATA PENGANTAR



Segenap puja dan puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT. Yang telah melimpahkan petunjuk, bimbingan dan kekuatan lahir batin kepada diri peneliti, sehingga penelitian ini terselesaikan dengan sebagaimana mestinya. Sholawat dan salam semoga dilimpahkan oleh-Nya kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, para sahabat dan semua pengikutnya yang setia disepanjang zaman.

Penelitian ini berjudul *Stres dan Sumber-sumber Stres Mahasiswa penyusun Skripsi Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. Pada dasarnya penelitian ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pendidikan Islam pada Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (FAI-UMY).

Dalam proses penyusunan penelitian tersebut, peneliti banyak mendapatkan bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak, oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ir. H. M. Dasron Hamid, M.Sc. selaku rektor di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
2. Bapak Drs. H. Marsudi Iman, M. Ag selaku dekan Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

3. Bapak Drs. Syamsudin Hs, M. Pd selaku ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam (Tarbiyah) Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
4. Bapak Muh. Samsudin, S. Ag., M. Pd selaku dosen pembimbing yang telah dengan tekun dan sabar serta meluangkan waktu untuk membimbing peneliti dalam penyusunan penelitian ini.
5. Bapak serta Ibu karyawan UMY yang dengan rela dan senang hati untuk membimbing dan memberikan pelayanan hingga akhir studi.
6. Bapak dan Ibu Dosen yang telah membimbing dan mendidik selama berada di lingkungan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
7. Bapak dan Mamak yang senantiasa mendo'akan dan memberikan perhatian, motivasi serta kasih sayang yang tiada tara sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik.
8. Mbakku serta adikku tercinta ( Mbak Isti'anah dan dek Mudzrikah) yang selalu memberikan motivasi serta kasih sayangnya.
9. Keponakan-keponakanku (Qonita amiratul faiza dan Qoid Faiz Zahroni) kalian adalah inspirasi buat kholah.
10. Teman-teman Fai '05 dan mahasiswa penyusun skripsi Fakultas Agama Islam terima kasih atas bantuannya tak akan dilupakan.
11. Keluarga besar Pondok Mahasiswa nyai ahmad Dahlan (Bu Sito Duroh, Pak Chumaedi Sholeh terimakasih telah menjaga dan mendidik kami selama di pondok, Mbak Farida Nur Jannah terimakasih atas semua kebaikan yang diberikan kepada kami, tak lupa teman teman seperjuangan Benni Farida fauziarti, Khalila Rahma, Farah Faulin Nur, Luk Luk Syahidah Nur, Mb

Arkanit Tammah, Fajriyah Nur Hasanah Taufik, Isnanita Novia Indriyani, Tia Anjar Umami, Mb Sumarni, Susilawati, Sismi Rahayu, Anggun Annisa Sutia, Khatimatul Husna, Miftahul Jannah, Dwi Kurniasih, dan Mb Nur Indah Susila kalian adalah penyemangat bagi kami terimakasih untuk motivasi-motivasi yang kalian berikan, perjuangan kita masih panjang teman-teman. Selamat berjuang, dimanapun kalian berada).

12. Fatari Noryana, Wahyu suprptiningtyas, Nurul Udzzatul Jannah, Fitriana Sari, Mb Pur, Nur Umiyatin, Mb Anna, Zunnaisah, Toyib Akbar dan Alumni MA'Ahid 2005 walaupun ada diantara kalian yang jauh dari kami tetapi itu hanya jarak, kalian telah memberi isnpirasi dan tempat untuk berdiskusi, begitu banyak perhatian yang kalian berikan, suka dan duka telah kita lalui bersama selama 6 tahun, semoga kita dipertemukan kembali. Amin
13. Teman-teman KKN (Rida, Ema, Imut, Anis, Asa, Tanti, Pipit, Sismi, dan Dila) terimakasih atas kerjasama dan kesolidannya.
14. Teman-teman SKIF Al-Kahfi dan HMJ PAI, kenangan indah dan nasehat-nasehat bersama kalian tak pernah ku lupakan.
15. Keluarga besar FALMAY (Maulana, Ati', Rozaq, Dahuri, Khatin, Mas Masyhud, Puput, Mas Fathnan, Minkhatun, Tah Ai', Mb Benih, Hasan, Hanik, Yanti, Husna, Tyas, Farida, Umil, Tqin, dan Toyib).
16. Teman-teman PPL di MUHIBA (Imut, Anis, Asa, Tanti, Fajar, Diyah, Hafidz, Hari, Naufal, Rohmadi, Kaspul, Sholihin, dan Ione) terimakasih buat semuanya.



17. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang turut dalam penyelesaian penelitian ini.

Akhirnya, semoga segala bantuannya yang tidak ternilai ini di dapatkan balasan dari Allah SWT dengan balasan yang sepantasnya, dan semoga penelitian ini bermanfaat khususnya bagi peneliti sendiri.

Yogyakarta, Januari 2010

Penulis

Munnadiroh

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
NOTA DINAS.....	iii
PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
ABSTRAK .....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	4
D. Tinjauan Pustaka .....	5
E. Kerangka Teoritik .....	11
F. Metode Penelitian .....	35
G. Sistematika Pembahasan .....	38

BAB II GAMBARAN UMUM FAKULTAS AGAMA ISLAM  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA

A. Letak Geografis .....	41
B. Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.....	42
C. Fakultas Agama Islam .....	57

BAB III ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Data .....	73
B. Analisis Data .....	91

BAB IV PENUTUP

A. Kesimpulan .....	95
B. Saran-saran .....	96
C. Kata Penutup .....	97

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Gugup Berlebihan .....	73
Tabel 2	Semangat Besar .....	74
Tabel 3	Gangguan Dalam Sistem Pencernaan .....	75
Tabel 4	Gangguan Tidur .....	76
Tabel 5	Kemampuan Konsentrasi .....	76
Tabel 6	Merasa Panik.....	77
Tabel 7	Badan Gemetar .....	78
Tabel 8	Adanya Permasalahan .....	83
Tabel 9	Sulit Ditemui.....	84
Tabel 10	Waktu Untuk Bimbingan .....	85
Tabel 11	Malas Mengerjakan skripsi. ....	86

## 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.