

# STRES DAN MOTIVASI BELAJAR PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS MULAWARMAN YANG SEDANG MENYUSUN SKRISPI

Amalia Erit Rina Fadillah<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This study aimed to determine psychological distress condition and also motivation among college students in working thesis at Mulawarman University. This research is qualitative research. Subjects in this study were six psychology college students. The results of this study described high stress on students because students found obstacles in doing thesis. Such as the difficulty of getting reference books, meeting time between lecturers and students, that raised the stress on students while student learning motivation in this study is quite good because the encouragement and motivation in family and environmental conditions support.*

**Keywords:** *stress, learning motivation*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi tekanan psikologis dan juga motivasi di kalangan mahasiswa dalam mengerjakan tesis di Universitas Mulawarman. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah enam mahasiswa psikologi. Hasil penelitian ini menggambarkan stres yang tinggi pada siswa karena siswa menemukan hambatan dalam melakukan tesis. Seperti kesulitan mendapatkan buku referensi, waktu pertemuan antara dosen dan mahasiswa, yang menimbulkan tekanan pada siswa sedangkan motivasi belajar siswa dalam penelitian ini cukup baik karena dorongan dan motivasi dalam keluarga dan dukungan kondisi lingkungan.

**Kata kunci:** stres, motivasi belajar

## PENDAHULUAN

Universitas Mulawarman adalah sebuah lembaga pendidikan tingkat perguruan tinggi yang juga ikut ambil bagian untuk dapat berperan serta dalam memperlancar tujuan pemerintah tersebut, yaitu dengan mempersiapkan generasi yang siap untuk terjun dalam mengelola sumber daya alam yang tersedia di negara ini. Di setiap perguruan tinggi telah menetapkan aturannya masing-masing jangka waktu kuliah yang diperlukan untuk dapat lulus sebagai sarjana S1 selama delapan semester atau empat tahun dan diberi kebijaksanaan sampai empat belas semester atau tujuh tahun (Universitas Mulawarman, 2008). Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman.

Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa dituntut atau diwajibkan untuk membuat suatu karya ilmiah yaitu skripsi. Menurut Hidayat

(2008) skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analisisnya dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan, dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya.

Bagi mahasiswa, skripsi merupakan tugas akhir yang sangat membutuhkan motivasi belajar untuk menyelesaikannya.

Penyusunan skripsi yang diaplikasikan dalam karya ilmiah merupakan salah satu kendala yang menyebabkan mahasiswa merasa terbebani dalam menyelesaikan pendidikan akademis. Hal ini terlihat pada tingkat kelulusan mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang sangat rendah yang pada tahun 2012 hanya terdapat tujuh mahasiswa Psikologi yang mengikuti wisuda dalam lima tahun terakhir (Universitas Mulawarman, 2012).

Berdasarkan observasi yang dilakukan pada teman-teman yang menyusun skripsi di Fisipol khususnya prodi psikologi di Universitas Mulawarman terlihat bahwa sebagian besar

---

<sup>1</sup> Email: ayukhrnss@gmail.com

mahasiswa yang sedang menyusun skripsi cenderung mengalami kendala-kendala yang ada di kampus seperti sulitnya membagi waktu antara skripsi dan pekerjaan, sulitnya menemui dosen pembimbing, sulitnya memperoleh referensi dan kurangnya sarana prasarana sehingga hambatan-hambatan tersebut dapat menimbulkan stres pada diri mahasiswa, sehingga apabila stres itu dirasakan terlalu berat maka dapat berdampak terhadap motivasi belajar yang ada pada diri mahasiswa.

Motivasi sebagai motor penggerak di dalam diri seseorang atau kondisi psikologis seseorang untuk melakukan sesuatu demi tercapainya suatu tujuan. Sedangkan motivasi belajar merupakan keseluruhan daya penggerak didalam diri seseorang sehingga menimbulkan suatu kesemangatan atau kegairahan belajar. Seseorang yang tidak memiliki motivasi belajar tidak akan mungkin melakukan kegiatan belajar, dan perbuatan belajar akan terwujud apabila ada motivasi belajar dari dalam diri seseorang.

Menurut Uno (2011) motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada diri seseorang yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Hal itu mempunyai peranan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar. Motivasi belajar tidak hanya timbul dari internal diri seseorang tetapi juga harus dari eksternalnya sehingga dapat membangkitkan motivasi internal dari dalam diri seseorang.

Kendala-kendala tersebut akhirnya membuat mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsinya dalam jangka waktu yang tepat, skripsi terbengkalai dan tidak terselesaikan sehingga membuat mahasiswa menjadi stres. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti banyak mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi mendiagnosa dirinya sendiri sebagai seseorang yang sedang mengalami stres. Dan diperkuat dengan hasil wawancara peneliti terhadap salah satu subjek pada tanggal 20 April 2013 bahwa subjek mengatakan saya sering tidak tenang, bahkan sampai bingung dengan apa yang akan saya lakukan.

Stres merupakan kondisi ketika individu berada dalam situasi yang penuh tekanan atau ketika individu merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya (Marks, Murray & Evans, 2002). Menurut Atkinson (2000), reaksi stres dapat muncul dalam bentuk perubahan psikologis dan fisik. Selama ini, reaksi stres yang sangat mencolok dari seorang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah hilangnya motivasi dan konsentrasi yang berdampak pada penundaan penyelesaian skripsi. Kondisi demikian akan membuat para mahasiswa

mengalami perasaan tekanan baik secara fisik maupun psikis.

Mahasiswa mengalami stres karena merasa terbebani terus oleh skripsi. Semua kendala-kendala yang diakui atau tidak dapat menimbulkan stres yang akan bertambah jika ada teman-teman satu angkatan atau bahkan angkatan di bawahnya sudah mampu menyelesaikan lebih dahulu penyusunan skripsinya, ataupun mahasiswa dituntut untuk segera menyelesaikan skripsi tersebut dalam jangka waktu yang telah ditentukan.

Maharsari (2004) menyatakan bahwa stres merupakan pengalaman universal. Stres tidak memandang usia, dan disetiap rentang perkembangan baik bayi, anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia pernah mengalami yang namanya stres. Bahkan stres dapat juga dialami oleh orang-orang dari berbagai bidang pekerjaan, baik pekerja kantor, tukang pos, pelajar, mahasiswa, bahkan mungkin saja seorang pelawak dapat juga mengalami stres. Pelajar dan mahasiswa sebagian masih dapat digolongkan sebagai remaja, dimana masa remaja merupakan periode yang dipenuhi tekanan dalam hidup dan dipenuhi oleh situasi stres yang berasal dari perpanjangan stres dimasa kanak-kanak danantisipasi dari stres yang akan dihadapi di masa yang akan datang.

Menurut Sari dan Rachmahana (2007) ada beberapa masalah yang muncul dan menghambat penyelesaian skripsi atau bahkan sampai menghentikan proses penyelesaian skripsi tersebut. Beberapa gambaran menunjukkan indikasi stres bahkan stres dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Jatuhnya mental dan turunnya optimisme ditengah pengerjaan skripsi yang disebabkan hambatan yang ditemui dan tidak adanya keinginan untuk berusaha. Oleh karenanya penulisan skripsi dipandang secara negatif sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa. Hambatan dan permasalahan diatas dapat dikatakan sebagai hambatan yang bersifat psikologis yang biasanya menjadi penyebab yang paling berpengaruh dalam timbulnya stres.

Menurut Azhari (2004) dalam penelitiannya, bahwa rata-rata orang yang mengalami gejala stres yang bersifat mental (seperti: konsentrasi tidak stabil dan gangguan ingatan jangka pendek) lebih sedikit daripada gejala stres yang bersifat fisik (seperti: telapak tangan sering berkeringat, mudah mengalami kelelahan dan jantung sering berdenyut kencang).

## TINJAUAN PUSTAKA

### Motivasi Belajar

Motivasi dan belajar merupakan dua hal yang saling mempengaruhi. Belajar adalah perubahan tingkah laku secara relatif permanen dan secara potensial terjadi sebagai hasil dari praktik atau penguatan (*reinforced practice*) yang dilandasi tujuan untuk mencapai tujuan tertentu.

Menurut Uno (2011) motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada diri seseorang yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Hal itu mempunyai peranan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar.

Motivasi belajar dapat timbul karena faktor *intrinsik*, berupa hasrat dan keinginan berhasil dan dorongan kebutuhan belajar, harapan akan cita-cita. Sedangkan faktor *ekstrinsiknya* adalah adanya penghargaan, lingkungan belajar yang kondusif, dan kegiatan belajar yang menarik. Tetapi harus diingat, kedua faktor tersebut disebabkan oleh rangsangan tertentu, sehingga seseorang berkeinginan untuk melakukan aktivitas belajar yang lebih giat dan semangat.

Adapun menurut Hanafiah (2010) mendefinisikan motivasi belajar merupakan kekuatan (*power motivation*), daya pendorong (*driving force*), atau alat pembangunan kesediaan dan keinginan yang kuat dalam diri peserta didik untuk belajar secara aktif, kreatif, efektif, inovatif, dan menyenangkan dalam rangka perubahan perilaku, baik dalam aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor.

Menurut Uno (2011) indikator motivasi belajar dapat diklasifikasikan sebagai berikut adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan seseorang untuk belajar dengan baik.

Menurut Djamarah (2008) menyebutkan ada beberapa prinsip motivasi belajar, antara lain sebagai berikut motivasi sebagai dasar penggerak yang mendorong aktivitas belajar, motivasi intrinsik, motivasi berupa pujian, motivasi berhubungan, motivasi dapat memupuk optimisme dalam belajar, motivasi melahirkan prestasi dalam belajar.

### Stres

Stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga biasa diartikan sebagai

tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Handoyo, 2001).

Stres menurut Sarafino (1994) merupakan kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut.

Menurut Lazarus (1984) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Stres juga adalah suatu keadaan tertekan, baik secara fisik maupun psikologis (Chaplin, 2006). Stres juga diterangkan sebagai suatu istilah yang digunakan dalam ilmu perilaku dan ilmu alam untuk mengidentifikasi situasi atau kondisi fisik, biologis, organisme yang memberi tekanan kepada organisme itu sehingga ia berada diatas ambang batas kekuatan.

Lazarus (1984) membagi penyebab stres menjadi dua yaitu *dailiy hassles* dan *personal stressor*. Menurut Sarafino (1994) membagi tiga penyebab stres yaitu: aspek fisiologis, fase perlawanan dan fase kelelahan.

### Mahasiswa

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi, baik di Universitas maupun insitut atau akademi, mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi dapat disebut sebagai mahasiswa (Takwin, 2008). Sedangkan menurut Winkel (1997) masa mahasiswa meliputi rentang umur dari 18 sampai dengan 19 tahun sampai 24 sampai dengan 25 tahun. Rentang umur ini masih dapat dibagi-bagi atas periode 18 sampai dengan 19 tahun sampai 20 sampai dengan 21 tahun yaitu mahasiswa dari semester I sampai dengan semester IV dan periode umur 21 sampai dengan 22 tahun sampai 24 sampai dengan 25 tahun yaitu dari mahasiswa semester V sampai dengan semester VIII. Pada belum berhasil memecahkan berbagai persoalan mendesak secara memuaskan.

Winkel (1997) mengatakan tugas perkembangan yang dihadapi mahasiswa adalah pada dasarnya mahasiswa semester awal harus menyesuaikan diri dengan pola kehidupan dikampus dan diluar kampus, baik yang menyangkut hal-hal akademis maupun non akademis mahasiswa di semester tinggi harus menentapkan diri dalam mengajar cita-cita di bidang studi akademik di pekerjaan dan di bidang kehidupan. Beraneka kesulitan yang timbul dapat di bagi atas dua

kelompok kesulitan ini berpengaruh terhadap yang lain kesulitan di bidang akademis misalnya: kurang menguasai cara belajar mandiri, kurang mampu mengatur waktu yang baik, salah pilih program studi, hubungan dengan dosen renggang atau jenuh. Sedangkan dibidang non akademis misalnya: kesulitan menanggung biaya pendidikan. Kurang dalam fasilitas belajar asupan makan yang kurang bergizi ketegangan dalam bergaul dengan teman atau rasa bosan.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Jumlah keseluruhan subjek berjumlah enam orang dengan menggunakan menggunakan prinsip *snowball* yaitu prosedur pengambilan sampel berdasarkan pengambilan sampel bola salju (*snowball sampling*) pengambilan sample dilakukan secara berantai dengan meminta informasi pada orang yang telah di wawancarai sebelumnya (Poerwandari, 2007). Metode penelitian ini menggunakan Skala DASS, observasi, wawancara. Sedangkan untuk trknik analisa data menggunakan reduksi data, dan penyajian data.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Menurut Sarafino (1994) reaksi terhadap stres terdiri dari beberapa aspek psikologis, yaitu kognisi, emosi dan perilaku sosial. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan maka dapat terlihat gambaran stres pada keseluruhan subjek penelitian. Adapun gambaran stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berdasarkan dimensi psikologisnya tampak pada aspek kognisi yaitu berupa melemahnya ingatan atau perhatian dalam aktifitas kognitif. Berdasarkan aspek emosi dapat tampak seperti rasa takut, phobia, kecemasan, depresi, perasaan sedih dan marah sedangkan dari aspek perilaku sosial tidak terlalu menandakan adanya dampak yang buruk, seperti hubungan antara mahasiswa teman mahasiswa lainnya dan dosen terjalin cukup baik, dan juga tidak menampakkan perilaku agresif. Secara garis besar keseluruhan subjek melakukan bentuk-bentuk perilaku seperti sering lupa dan susah berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi, adanya perasaan malu bertemu dengan mahasiswa satu angkatan yang sudah lulus terlebih dahulu, kurang dapat mengatur waktu dalam mengerjakan skripsi, merasakan tertekan dengan kendala-kendala yang dialami dan mudah tersinggung.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada seluruh subjek penelitian, memang membuktikan bahwa keseluruhan subjek mengalami stres. Hal ini

dibuktikan dengan gejala-gejala yang tampak seperti rasa percaya diri yang rendah, konsentrasi yang menurun, merasakan kejenuhan, kurangnya rasa bersemangat dan emosi yang tidak terkendali.

Pernyataan diatas dapat dibuktikan dari pernyataan keenam subjek. Dari aspek kognisi yang di alami oleh subjek SD subjek merasa banyak beban fikiran, mudah lupa, konsentrasi terganggu dan perasaan tertekan. Subjek DR mengaku mengalami penurunan pada aktifitas kognisi subjek merasakan konsentrasinya menurun serta adanya perasaan jenuh dan mudah lupa. Subjek MN mengaku merasakan kondisi fikiran dan perasaan yang tidak tenang sehingga subjek merasakan jenuh pada dirinya serta merasa tidak bersemangat dalam proses penyusunan skripsi. Subjek SR merasakan kondisi fikiran dan perasaan stres pada dirinya diakibatkan subjek ingin sekali mengejar wisuda pada bulan Juni ini, dimana subjek merasakan adanya beban dalam dirinya sehingga menimbulkan tekanan pada diri subjek. Subjek SN mengaku merasakan kondisi fikiran dan perasaan emosi yang tidak terkendali dan kurang stabil dalam fikirannya sehingga menghasilkan rasa tertekan dalam diri subjek, subjek juga merasakan jenuh pada dirinya diakibatkan terlalu lama menyusun skripsinya dan melihat teman-teman seangkatan dengan subjek sudah banyak yang lulus. Sedangkan subjek AU juga mengaku merasakan kondisi fikiran dan perasaan emosi yang tidak stabil sehingga mudah cepat marah meskipun itu dalam hal kecil pun dan dalam daya ingat subjek sering mangalami mudah lupa.

Berdasarkan aspek emosi yang dialami oleh subjek SD mengungkapkan bahwa subjek cenderung mengalami perasaan bosan, bingung, sehingga menimbulkan adanya perasaan jengkel serta subjek SD memiliki rasa percaya diri yang rendah, karena merasa tidak mampu dalam proses penyusunan skripsi. Subjek DR mengalami perasaan bosan, jengkel dan tidak sabar diakibatkan karena proses penyusunan skripsi yang belum terselesaikan, subjek MN cenderung mengalami perasaan dan rasa semangat yang tdak terlalu tinggi sehingga menimbulkan rasa tekanan pada diri subjek yang diakibatkan karena proses penyusunan skripsi yang belum terselesaikan. Subjek SR cenderung mengalami perasaan emosi yang cukup baik meskipun terbayang-bayang akan skripsinya yang belum terselesaikan pada diri subjek SR. Subjek SN dari segi emosi subjek cenderung mengalami perasaan jengkel dan rasa jengkel yang timbul pada diri subjek diakibatkan karena skripsi yang belum terselesaikan sehingga subjek terkadang merasa jengkel serta tidak nyaman. Subjek AU merasakan

stres sehingga menimbulkan beban pikiran dalam diri subjek dikarenakan adanya kendala-kendala yang membuat subjek cukup merasakan stres pada dirinya.

Sedangkan pada aspek perilaku sosial, subjek SD memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya seperti dosen pembimbing dan teman-teman sesama mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Subjek DR pun cukup memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya karena subjek mendapatkan dukungan dari teman-teman sesama mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Subjek MN memiliki hubungan yang cukup baik dengan teman-temannya, sedangkan hubungan subjek dengan dosen pembimbing juga cukup baik hanya saja subjek mengatakan bahwa secara profesional dosen pembimbing subjek cenderung mengulur waktu untuk melakukan bimbingan sehingga semangat subjek menurun. Subjek SR memiliki hubungan sangat baik dengan teman-temannya, subjek juga memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya hal ini terlihat berdasarkan hasil wawancara subjek mendapatkan dukungan dari teman-temannya, sedangkan hubungan subjek dengan dosen pembimbing subjek merasakan adanya perbedaan antara subjek dengan teman-teman lainnya. Subjek SN dari segi perilaku sosial subjek memiliki hubungan cukup baik dengan teman-temannya, subjek juga memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya, sedangkan hubungan subjek dengan dosen pembimbing pertama cukup baik sedangkan dengan dosen pembimbing kedua subjek cukup kesulitan untuk bertemu. Subjek AU cukup baik, subjek memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya hal ini terlihat berdasarkan hasil wawancara subjek mendapatkan dukungan dari teman-temannya.

Menurut Uno (2011) berpendapat bahwa motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada diri seseorang yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku, pada umumnya dengan beberapa indikator atau unsur yang mendukung. Hal itu mempunyai peranan besar dalam keberhasilan seseorang dalam belajar. Motivasi belajar pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sangat berpengaruh terhadap hasil penyusunan skripsi itu sendiri. Adapun motivasi belajar pada keseluruhan subjek dapat diungkapkan melalui indikator motivasi belajar, indikator tersebut ialah adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar

yang kondusif, sehingga memungkinkan seseorang untuk belajar dengan baik.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan maka dapat terlihat gambaran motivasi belajar pada keseluruhan subjek rata-rata cukup baik dalam menghadapi kondisi stres nya dalam menyusun skripsi. Hal tersebut menandakan bahwa secara garis besar keseluruhan subjek memiliki hasrat dan keinginan berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar, dan juga kegiatan yang menarik dalam belajar.

Pernyataan diatas dapat dibuktikan dari pernyataan seluruh subjek berdasarkan indikator adanya hasrat dan keinginan berhasil, subjek SD mengungkapkan bahwa subjek cukup baik memotivasi dirinya sendiri dan mengatur waktunya antara pekerjaan dan skripsinya yang sedang dijalani. Subjek DR mengaku memotivasi dirinya dengan cara mengingat orang tuanya, terkadang merasakan titik jenuh dalam proses skripsi ini berangsur tetapi subjek menyadari bagaimana pun skripsi yang dia kerjakan harus terselesaikan meskipun itu menjadikan pikiran dalam diri subjek.

Pada subjek MN subjek dilihat cukup baik dalam memotivasi belajarnya, dan subjek sangat menyimpan besar harapannya ingin segera lulus kuliah dimna subjek merasa sudah cukup lama dalam menyusun skripsi dan hal itu pun terkadang membuat subjek cukup lelah dan merasakan adanya beban pikiran dalam diri subjek. Subjek SR terlihat cukup baik, dilihat dari motivasi subjek dengan cara memotivasi dirinya sendiri dan subjek sudah berkeluarga ditambah dengan ambisi subjek yang ingin wisuda pada bulan Juni dan semangat subjek yang sangat tinggi. Subjek SN dalam hasrat dan keinginannya untuk berhasil yaitu dimana subjek cukup baik memotivasi dirinya sendiri dimana subjek mengingat perjuangan keluarganya. Sedangkan pada subjek AU cukup baik dalam memotivasi belajarnya, dan subjek sangat menyimpan besar harapannya ingin segera lulus kuliah dimna subjek merasa sudah cukup lama dalam menyusun skripsi dan subjek terkadang merasakan lelah dalam dirinya.

Kemudian berdasarkan indikator adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar subjek SD memiliki adanya dorongan dari keluarga yang cukup besar dan kebutuhan dalam belajar yang cukup baik hanya saja subjek memiliki kendala dalam penyusunan skripsi dimana lingkungan tempat tinggal subjek yang cukup bising sehingga konsentrasi subjek kadang terganggu. Subjek SD menyatakan fasilitas pendukung dalam mengerjakan skripsi tidak ada kekurangan, dan terlihat dari

lingkungan disekitar rumah subjek tidak adanya masalah. Subjek MN dirasakan subjek cukup berpengaruh dimana lingkungan tempat tinggal subjek sangat berpengaruh dikarenakan kondisi tempat subjek yang kurang mendukung seperti dalam kebersihan tempat tinggal subjek sehingga subjek tidak merasa nyaman dalam mengerjakan skripsi. Tetapi dengan adanya dorongan yang dilakukan oleh keluarga cukup memotivasi saya dalam mengerjakan skripsi bagaimana pun subjek merasa skripsi ini adalah tanggung jawab subjek.

Subjek SR mendapatkan dukungan yang besar dari keluarganya dan subjek merasakan selain dari keluarganya subjek mendapatkan dukungan dari teman-temannya. Sedangkan pada subjek SN menyatakan bahwa dalam dorongan dalam belajar yang dirasakan cukup mengalami kesulitan dimana antara dosen dan subjek sulit untuk bertemu dan jika pada lingkungan tempat tinggal subjek tidak sama sekali merasakan kesulitan. Subjek AU menyatakan pula tidak ada masalah dalam lingkungan tempat tinggal subjek dan subjek mendapatkan dukungan yang besar dari keluarganya dan dalam hal fasilitas pun subjek tidak ada merasakan kesulitan.

Berdasarkan indikator adanya harapan cita-cita masa depan dimana subjek SD menyatakan bahwa subjek ingin membahagiakan kedua orang tuanya dan menjadi kebanggaan dalam keluarganya dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik dari kehidupannya yang sekarang. Subjek DR menyatakan bahwa subjek ingin mendapatkan pekerjaan yang baik dan menjadikan kebanggaan orang tua subjek setelah skripsi ini terselesaikan. Subjek MN subjek ingin seperti itulah mendapatkan pekerjaan yang lebih baik lagi sesuai dengan gelar yang dia dapat dan subjek ingin menjadi sukses setelah skripsi ini terselesaikan. Subjek SR menyatakan juga bahwa subjek menginginkan pekerjaan dan kehidupan yang lebih baik dari sekarang dan memberikan kebanggaan pada orang tuanya dan sekitar tempat tinggal subjek. Subjek SN harapan yang besar untuk menyelesaikan skripsinya dan subjek ingin mendapatkan pekerjaan yang lebih baik dan jabatan di tempat perusahaan subjek sekarang tempati. Subjek AU ingin membahagiakan kedua orang tuanya dan menjadi kebanggaan dalam keluarganya dan mendapatkan kehidupan yang lebih baik dari kehidupannya yang sekarang.

Berdasarkan adanya penghargaan dalam belajar subjek SD menyatakan bahwa subjek merasa bangga dalam dirinya apabila skripsi yang dijalani telah selesai sehingga subjek akan mendapatkan gelar dan itu suatu kebanggaan dalam keluarganya. Subjek DR subjek merasa senang dan bangga sekali dengan gelar

yang di dapat nanti dimana gelar yang di dapat nanti itu salah satu hal yang berharga dalam diri subjek dimana subjek merasakan dan subjek akan menerapkan kepada keluarga dan ilmunya nanti terutama contoh bagi adik-adik subjek, dan itu suatu kebanggaan baik dalam keluarga subjek itu sendiri maupun dalam lingkungan sekitar. Subjek MN menyatakan subjek merasa senang karena subjek menganggap itu adalah awal kehidupan yang sangat baik untuk masa depannya. Dan gelar yang di dapat nanti itu suatu kebanggaan baik dalam diri sendiri maupun keluarganya dan dalam lingkungan tempat tinggal subjek. Subjek SR merasa senang dan bangga sekali dengan gelar yang didapat nanti dimana subjek selama menyusun skripsi merasakan adanya kendala-kendala selama mengerjakannya dan pastinya hal itu terbayarkan semua dengan subjek sudah mendapatkan gelar sarjana nanti dan ilmu yang di dapat akan subjek terapkan dalam keluarga dan lingkungan tempat tinggal. Subjek SN merasa bangga sekali dengan gelar yang di dapat nanti dimana subjek selama menyusun skripsi merasakan adanya kendala-kendala selama mengerjakannya dan pastinya hal itu terbayarkan semua dengan subjek sudah mendapatkan gelar sarjana nanti dan ilmu yang didapat akan subjek terapkan dalam perusahaan subjek sekarang bekerja. Subjek AU merasa bangga sekali dengan gelar yang di dapat nanti dimana subjek selama menyusun skripsi merasakan adanya kendala-kendala selama mengerjakannya dan pastinya hal itu terbayarkan semua dengan subjek sudah mendapatkan gelar sarjana nantinya.

Berdasarkan indikator adanya kegiatan yang menarik dalam belajar subjek SD merasakan cukup menikmati proses penyusunan skripsi yang dijalani dan subjek juga merasa memiliki pengetahuan yang bertambah selama penyusunan skripsi dimana subjek lebih bisa mengontrol diri dalam kesabaran dan lebih bisa bertanggung jawab. Subjek DR pun merasa cukup menikmati selama proses skripsi ini berlangsung dan subjek merasakan adanya pengalaman-pengalaman selama skripsi yang dijalankannya sedangkan pada subjek MN dirinya tidak terlalu menikmati karena prosesnya ini membuat subjek cukup merasa tertekan karena proses penyusunannya. Tetapi semua itu subjek merasa pengetahuan yang dia dapatkan selama proses penyusunan skripsi ini bertambah. Subjek SR cukup menikmati proses penyusunan skripsi yang dijalani dan subjek juga merasa memiliki pengetahuan yang bertambah selama penyusunan skripsi dimana subjek lebih bisa mengontrol diri dalam kesabaran dan lebih bisa bertanggung jawab. Subjek SN dirinya tidak terlalu menikmati selama penyusunan tetapi subjek

sadar bagaimana pun harus diselesaikan karena itu sudah menjadi tanggung jawab tetapi dengan berjalannya waktu subjek merasakan pula adanya pengetahuan yang bertambah selama subjek mengerjakan skripsi. Subjek AU merasa puas karena telah melakukan seminar sehingga beban yang dihadapi sedikit berkurang dan subjek juga merasa memiliki pengetahuan yang bertambah.

Kemudian pada indikator adanya belajar yang kondusif subjek SD menyatakan dari segi lingkungan di kampus subjek merasa cukup sangat membantu dalam melakukan penyusunan skripsi, sedangkan dari lingkungan tempat tinggal subjek masih kurang membantu karena kondisi lingkungan yang bising, sehingga mengakibatkan subjek merasa sulit untuk bisa berkonsentrasi. Subjek DR menyatakan bahwa subjek merasa tidak nyaman ketika melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing merasakan tidak ada masalah baik dalam lingkungan kampusnya baik. Subjek MN yang berpengaruh sangat besar dalam kelangsungan proses penyusunan skripsi ini dimana setiap subjek berada di kampus dia selalu merasa tertekan bahkan rasa malu jika bertemu dengan teman-temannya yang sudah lulus terlebih dahulu dan subjek merasakan kurang nyamannya dalam lingkungan akademik dikarenakan yang kondisi ruangan yang tidak teratur sehingga menjadikan subjek saat konsul tidak nyaman. Subjek SR dari segi lingkungan di kampus subjek merasa cukup sangat membantu dalam melakukan penyusunan skripsi, sedangkan dari lingkungan tempat tinggal subjek masih kurang membantu karena kondisi lingkungan yang bising, sehingga mengakibatkan subjek merasa sulit untuk bisa berkonsentrasi. Subjek SN menyatakan lingkungan kampus tidak ada masalah melainkan lebih ke mental subjek untuk bertemu dengan sesama mahasiswa yang sudah lulus terlebih dahulu subjek merasakan malu dikarenakan teman satu angkatan dengan subjek sudah banyak yang lulus pada tahun sebelumnya sedangkan pada lingkungan akademik subjek merasakan ketidaknyaman dalam diri subjek. Subjek AU dalam lingkungan kampus menyatakan subjek tidak merasakan adanya masalah melainkan subjek merasakan adanya perasaan tertekan jika subjek bertemu dengan mahasiswa yang sesama angkatan lulus terlebih pada tahun sebelumnya.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pada seluruh subjek penelitian memiliki tingkat stres yang tinggi namun memiliki motivasi belajar yang baik. Hal tersebut menandakan bahwa ketegangan-ketegangan yang diakibatkan oleh stres tidak mempengaruhi turunnya motivasi belajar pada subjek untuk menyelesaikan skripsi.

Stres pada subjek lebih disebabkan oleh berbagai hambatan seperti sulitnya bertemu dosen pembimbing, sulitnya mencari literatur referensi buku, lingkungan yang kurang kondusif dan adanya rasa lelah saat menyusun skripsi dikarenakan terlalu lama menyusun skripsi. Kejadian-kejadian ini merupakan alasan yang bersifat pribadi. Menurut Lazarus dan Folkman (1984) tipe kejadian yang menyebabkan stres yaitu *personal stressor*. *Personal stressor* adalah ancaman atau gangguan yang lebih kuat atau kehilangan besar terhadap sesuatu yang terjadi pada level individu seperti kehilangan seseorang yang dicintainya, kehilangan pekerjaan, masalah keuangan dan masalah pribadi lainnya.

Sedangkan motivasi belajar yang tinggi menandakan bahwa terdapat faktor lain yang lebih mempengaruhi motivasi belajar selain stres belajar. Menurut Uno (2011) indikator motivasi belajar dapat diklasifikasikan antara lain adanya hasrat dan keinginan berhasil, adanya dorongan dan kebutuhan dalam belajar, adanya harapan dan cita-cita masa depan, adanya penghargaan dalam belajar, adanya kegiatan yang menarik dalam belajar, adanya lingkungan belajar yang kondusif, sehingga memungkinkan seseorang untuk belajar dengan baik. Pendapat tersebut sesuai dengan hasil dalam penelitian ini yang mengungkapkan bahwa secara keseluruhan subjek memiliki hasrat dan keinginan berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar, lingkungan belajar yang kondusif.

Selain itu tingkat stres yang tidak berpengaruh terhadap motivasi belajar pada subjek dapat pula disebabkan oleh pengelolaan stres yang baik. Menurut Rickard (2000) sebenarnya stres dapat merupakan motivasi yang dibutuhkan oleh individu untuk bergerak dan merupakan suatu energi yang dapat digunakan secara efektif. Hal itu sejalan dengan pendapat Prawitasari (1988) bahwa stres dapat merupakan tantangan dan motivasi seseorang untuk bergerak ke arah yang lebih baik, tetapi stres yang terlalu berat akan menjadi sesuatu yang mengganggu kestabilan diri seseorang dan akan membawa penderitaan bagi yang mengalaminya. Sarafino (1994) menyebutkan satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan, disebut dengan *distress*. Satu jenis stres lainnya justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustress*. Stres jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat, tetapi jika stres berlangsung terus menerus akibat yang terjadi menjadi negatif, karena akan mengganggu kesehatan dan kehidupan pada umumnya.

Ada individu yang tampaknya berisiko terhadap stres tetapi ada juga yang tidak, salah satunya

tergantung dari faktor psikologis. Salah satu faktor psikologis yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan stres adalah melalui efikasi diri (Prokop, Bradley, Burish, Anderson & Fox, 1991). Efikasi diri adalah kepercayaan individu tentang kemampuan yang dimiliki untuk menunjukkan suatu perilaku Bandura (1997). Efikasi diri mempengaruhi hubungan antara stresor dengan ketegangan Jex, Bliese, Buzzell dan Primeau (2001). Sumber stres akan lebih menjadi ancaman bagi mereka yang merasa dirinya tidak mampu melakukan tugas. Diharapkan dengan semakin tinggi kesadaran seseorang akan kemampuannya, semakin mudah mereka mengatasi persoalan yang dihadapi dengan cara konstruktif.

Efikasi diri merupakan perkiraan seseorang mengenai kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas tertentu Bandura (1997). Efikasi diri merupakan kemampuan yang dirasa seseorang untuk berperilaku tertentu atau mengadakan perubahan-perubahan terhadap efek stres (Bandura dalam Nevid, Rathus & Greene, 1991). Menurut Linnenbrink dan Pintrich (2003) efikasi diri merupakan salah satu kunci untuk meningkatkan kinerja belajar mahasiswa. Efikasi diri dapat memfasilitasi perilaku, kognisi dan peningkatan motivasi dalam situasi belajar.

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, maka dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi termasuk pada kategori stres tingkat tinggi. Hal ini disebabkan berbagai hambatan seperti sulitnya bertemu dosen pembimbing, sulitnya mencari literatur referensi buku, lingkungan yang kurang kondusif dan adanya rasa lelah saat menyusun skripsi dikarenakan terlalu lama menyusun skripsi.
2. Motivasi belajar pada mahasiswa psikologi yang mengalami stres tersebut tergolong motivasi belajar yang baik. Motivasi belajar pada mahasiswa Psikologi ini ditandai dengan hasrat dan keinginan berhasil, dorongan dan kebutuhan dalam belajar, harapan dan cita-cita masa depan, penghargaan dalam belajar dan lingkungan belajar yang kondusif.

Motivasi belajar yang tetap baik oleh mahasiswa psikologi yang mengalami stres ini menandakan bahwa adanya pengelolaan stres yang baik oleh mahasiswa psikologi tersebut. Pengelolaan stres yang

baik membuat ketegangan-ketegangan menjadi motivasi untuk bergerak ke arah yang lebih baik.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada mahasiswa yang sedang skripsi, selama skripsi mahasiswa hendaknya mengikuti kegiatan-kegiatan yang dapat menambah wawasan tentang skripsi, misalnya ke perpustakaan, diskusi dengan dosen atau teman dan mempunyai kelompok belajar sesama skripsi. Kegiatan-kegiatan tersebut diharapkan mampu memotivasi diri dan tetap fokus dan komitmen untuk menyelesaikan skripsi.
2. Kepada dosen pembimbing skripsi, perhatian dan dukungan dosen pembimbing sangat membantu untuk kelancaran skripsi baik secara langsung maupun tidak langsung. Mahasiswa merasa diperhatikan dan termotivasi untuk mengerjakan skripsinya.

Kepada peneliti selanjutnya, peneliti yang tertarik melakukan penelitian tentang stres dan motivasi belajar pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, hendaknya melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi tentang dampak stres terhadap motivasi belajar seperti melakukan penelitian terhadap mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang rendah. Selain itu perlu pula untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam lagi terhadap penyebab-penyebab stres yang dialami pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi agar dapat lebih bisa untuk mencari solusi yang tepat dalam penanganannya.

### DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R. L. (2000). *Hilgards Introduction to Psychology (13 thred)*. Editor: Smith, Carolyn D. Harcourt College Publishers.
- Azhari, A. (2004). *Psikologi Umum dan Perkembangan*. Jakarta: Teraju.
- Bandura, A. (1997). 199 Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H Freeman Company.
- Buku Kelulusan Alumni, 2012. Universitas Mulawarman.
- Chaplin, J. P. (2006). *Kamus lengkap psikologi* (terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Djamarah, S. B. (1994). *Prestasi belajar dan kompetensi guru*. Surabaya: Usaha Nasional
- Djamarah, S. B. (2008). *Psikologi belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Handoyo, S. (2001). Stres pada masyarakat Surabaya. *Jurnal Insan Media Psikologi*, 3 (12), 61-74.
- Hanifah, N., & Suhana, C. (2010). *Konsep Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Hidayat. (2008). *Menyusun skripsi dan tesis Cetakan 1*. Bandung: Informatika.
- Jex, S. M., Bliese, P. D., Buzzell, S., & Primeau, J. (2001). The impact of self-efficacy on stressor strain relations: Coping style as an explanatory mechanism. *Journal of applied psychology*, 86 (3), 401.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2003). The role of self-efficacy beliefs instudent engagement and learning inthe classroom. *Reading and Writing Quarterly*, 19 (2), 119-137.
- Maharsari, J. N. (2004). *Hubungan Antara Dukungan Keluarga dengan Kendali Emosi pada Remaja*. (Skripsi tidak diterbitkan) Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Marks, D. F., Murray, M., Evans, B., Willig, C., Sykes, C. M., & Woodall, C. (2005). *Health psychology: Theory, research and practice*. London: Sage Publication.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga,
- Poerwandari, E. K. (2007). Pendekatan kualitatif untuk penelitian perilaku manusia. LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Prawitasari, J. E. (1988). *Pengaruh Relaksasi terhadap Keluhan Fisik-Suatu Studi Eksperimental*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Prokop, C. K., Bradley, L. A., Burish, T. G., Anderson, K. O., & Fox, J. E. (1991). *Health psychology: Clinical methods and research*. New York: Macmillan Publishing Publika
- Rickard, J. (2000). *Relaksasi untuk Anak-anak*. Jakarta: PT. Grasindo
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (1994). *Stress, biopsychosocial factors, and illness. Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. USA: John Wiley & Sons, Inc
- Sari, V. Y., & Rachmahana, R. S. (2007). *Hubungan antara Optimisme dengan Problem Focused Coping pada Mahasiswa Pengambil Skripsi*. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Takwin, B. (2008). *Menjadi Mahasiswa*. Artikel Diakses 18 Oktober 2010, dari <http://bagustakwin.multiply.com/journal/item/18>.
- Universitas Mulawarman. 2008. *Buku Akademik Pendidikan*. Samarinda: Sarycards.
- Uno, H. B. (2008). *Teori Motivasi & Pengukurannya: Kajian & Analisis Di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Winkel, W. S. (1997). *Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar*. Jakarta: Gramedia