

**HUBUNGAN MOTIVASI TERHADAP TINGKAT STRESS MAHASISWA DALAM
MENULIS TUGAS AKHIR (SKRIPSI) DI FAKULTAS ILMU KEPENDIDIKAN
UNIVERSITAS ALMUSLIM**

HERA YANTI

Universitas Almuslim Bireuen – Aceh
Jl. Matang glumpang dua komplek universitas Almuslim
E-mail: eya.bireuen@gmail.com

PENDAHULUAN

Seluruh mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi dituntut untuk segera menyelesaikan masa studinya dengan diberi tugas akhir yang biasa disebut skripsi. Skripsi merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa tingkat akhir sebagai persyaratan untuk menyelesaikan masa studinya. Skripsi juga menjadi salah satu bukti kemampuan akademik mahasiswa, selain sebagai persyaratan akhir pendidikan skripsi juga menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual oleh setiap mahasiswa. Dalam penyusunan skripsi dibutuhkan sumber yang banyak. Dengan membaca mereka dapat mengetahui sesuatu dan menambah pengetahuan tentang apa yang akan mereka kerjakan. Selain itu mereka juga harus memiliki semangat dan motivasi (Rahmi & Marnola, 2020).

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai macam hambatan dalam proses menulis skripsi sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi stress. Tingkat stres mahasiswa erat kaitannya dengan motivasi belajar yang dialaminya di kehidupan kampus. Stres merupakan suatu keadaan yang dialami oleh manusia ketika ada sebuah ketidak sesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker & Gregson, 2005). Penggolongan stres terdiri dari dua jenis yaitu stres yang membangun atau dikenal dengan istilah eustress. Eustress membuat seseorang menjadi bersemangat dan meningkatkan konsentrasi belajar, sedangkan stres yang sifatnya tidak menyenangkan dan bersifat negatif dikenal dengan istilah distress. Distress memberikan berbagai dampak negatif seperti menjadi gugup, tekanan darah tinggi, mudah marah, dan sulit berkonsentrasi. Stres akademik tergolong stres negatif (distress). Stres akademik terjadi didalam lingkungan pendidikan. Stres negsatif

ini muncul ketika mahasiswa dihadapkan dengan tuntutan– tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa.

Hasil observasi awal yang peneliti lakukan pada enam mahasiswa, awalnya subyek memiliki semangat dan motivasi yang tinggi terhadap skripsi karena ia ingin cepat lulus kuliah, namun dalam perjalanannya menyusun skripsi semangat dan motivasi belajar sepertinya menurun seiring dengan hambatan atau kesulitan yang dialami dalam proses penyusunan skripsi.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mayoral (2006) terhadap 334 responden yang sedang dan tidak skripsi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang skripsi lebih banyak mengalami stres yaitu sebanyak 46,48%. Penelitian juga dilakukan oleh (Pasaribu, 2018) hasil penelitian menunjukkan tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sebagian besar dalam berada dalam kategori stres sedang yaitu sebanyak 79 mahasiswa (90,8%) dan motivasi mahasiswa mengerjakan skripsi tinggi sebanyak 82 mahasiswa (94,2%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi maka motivasi mahasiswa yang mengerjakan skripsi semakin rendah yang dapat dilihat dari nilai hubungan kedua variabel negatif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami stres ketika ia mulai menulis tugas akhir skripsi. Sehingga sangat diperlukan motivasi dalam menulis skripsi. Pada dasarnya motivasi adalah suatu usaha yang disadari untuk menggerakkan, mengarahkan dan menjaga tingkah laku seseorang agar ia terdorong untuk bertindak melakukan sesuatu sehingga mencapai hasil atau tujuan tertentu. Motivasi dapat didefinisikan sebagai satu kekuatan dalam diri seseorang yang mendorong atau menggerakannya untuk memenuhi kebutuhan dan keinginan dasarnya. Motivasi bertujuan merangsang mahasiswa untuk bekerja dengan baik dan menggerakkan mahasiswa agar timbul keinginan dan kemauan untuk mencapai hasil yang diinginkan (Ernita S., Adnan F., 2019). Motivasi belajar adalah suatu dorongan yang timbul oleh adanya rangsangan dari dalam maupun luar sehingga seseorang berkeinginan untuk mengadakan perubahan tingkah laku atau aktivitas tertentu lebih baik dari keadaan sebelumnya (Hamzah B. Uno, 2017). Selain

itu juga motivasi adalah kekuatan yang mendorong mahasiswa atau seseorang untuk belajar, konsentrasi, perhatian dan mau mengerjakan tugas-tugas pembelajaran (Gagne, 1985).

Motivasi merupakan variabel dimana dapat menimbulkan adanya faktor-faktor yang dapat mengelola, mempertahankan dan menyalurkan tingkah laku menuju suatu sasaran (Wulandari, 2012). Motivasi dibagi kedalam dua jenis yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah yang datangnya dari dalam diri seseorang. Motivasi ini terkadang muncul tanpa pengaruh apapun dari luar. Sedangkan motivasi ekstrinsik adalah kebalikannya dari motivasi intrinsik, yaitu motivasi yang muncul karena pengaruh lingkungan dari luar.

Lazarus (Nursalim, 2013) mengatakan bahwa stres merupakan peristiwa-peristiwa fisik maupun psikologis yang dipersepsikan sebagai ancaman potensial terhadap gangguan fisik maupun psikologis. Ahli lain, Kartono dan Gulo (Safaria & Saputra, 2009) menambahkan bahwa pengertian stres merupakan suatu kondisi ketegangan fisik dan psikologis yang disebabkan oleh adanya persepsi ketakutan dan ancaman. Helmi (dalam Safaria dan Saputra, 2009) menyatakan stres muncul ketika tekanan yang dihadapi melebihi batas optimum dari masing-masing individu. Selanjutnya pendekatan yang ketiga adalah pendekatan interaksionis yang menitik beratkan definisi stres dengan adanya transaksi antara tekanan dari luar dengan karakteristik individu yang menentukan apakah tekanan tersebut menimbulkan stres atau tidak. Menurut Handoyo (Fadillah, 2013) stress bisa berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang yang kenyataannya memang membahayakan atau menimbulkan permasalahan. Stres juga bisa dipahami sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang bersumber dari eksternal dan dirasakan tidak menyenangkan.

Stres juga dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu; stres yang merugikan dan merusak disebut *distres* dan stres yang positif yang menguntungkan disebut *eustres*. Selye (Safaria & Saputra, 2009) mengatakan bahwa satu jenis stres yang sangat berbahaya dan merugikan disebut *distres* dan satu jenis lagi stres yang justru bermanfaat atau konstruktif disebut *eustres*. Menurut (Yusuf, 2006) menyebutkan faktor-faktor penyebab stres dapat berupa pengaruh internal seperti kondisi tubuh/fisik dan konflik pribadi, maupun pengaruh eksternal seperti keluarga yang kurang harmonis, orang tua yang otoriter,

masalah ekonomi, dan lingkungan masyarakat. Jenis stres negatif atau yang disebut distres, dapat membawa kerugian bagi seseorang karena akan menimbulkan perasaan-perasaan tidak baik seperti cemas, ketakutan, dan kekhawatiran. Jenis stres negatif menimbulkan gejala-gejala yang akan nampak pada segi fisik, emosi, kognitif, dan interpersonal. Rice dalam (Septiani, 2013) mengatakan bahwa penyebab stres atau yang sering disebut stressor dapat berasal dari dalam diri individu (internal) dan dapat pula berasal dari luar diri individu (eksternal).

Dari pembahasan di atas terlihat begitu pentingnya penelitian tentang hubungan motivasi dan stress pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi.

METODE

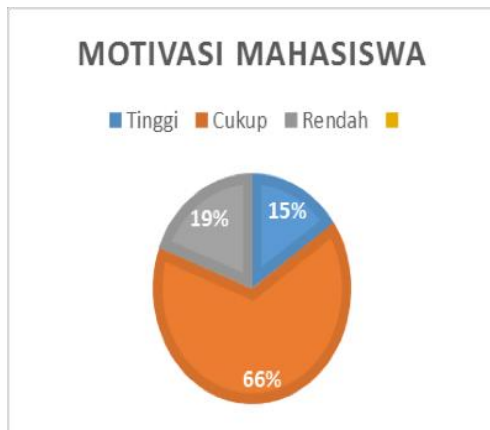
Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan uji Pearson Correlation. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Kependidikan (FKIP) Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini yang sedang menulis skripsi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik simple random sampling. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu motivasi belajar dan variabel dependennya tingkat stress dalam penyusunan skripsi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan instrumen angket yang akan mengukur motivasi mahasiswa dan angket untuk mengukur tingkat stress mahasiswa menggunakan skala Likert

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Motivasi Mahasiswa

Motivasi mahasiswa berdasarkan penelitian yang telah dilakukan motivasi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi dapat dilihat pada gambar berikut.

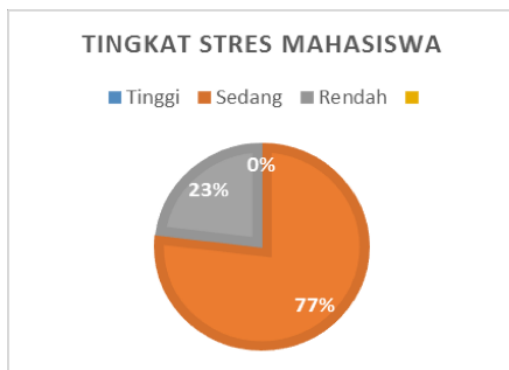


Gambar 1. Motivasi Mahasiswa

Berdasarkan gambar 1 diketahui bahwa motivasi mahasiswa dalam penulisan tugas akhir tergolong cukup sebesar (66%).

2. Tingkat Stres Mahasiswa

Tingkat stres mahasiswa Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tingkat stress mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 2 Tingkat Stres Mahasiswa

Berdasarkan gambar 2 diketahui bahwa tingkat stres mahasiswa dalam penulisan

3 Analisis Hubungan Motivasi Mahasiswa terhadap Tingkat Stres pada mahasiswa tingkat akhir tergolong cukup besar yaitu 77 %

3. Analisis Hubungan Motivasi Mahasiswa terhadap Tingkat Stres

Pada penelitian ini dilakukan uji validitas dan reabilitas terhadap butir instrumen variabel motivasi sebanyak 16 butir soal. Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment dengan menggunakan bantuan SPSS versi 0.20 maka diketahui dari 16 butir soal instrument angket terdapat 2 butir soal yang tidak valid dilihat dari hasil korelasi yang kemudian dibandingkan dengan nilai R tabel. R tabel dicari pada signifiklan 5% dengan uji 2 sisi dan $n=26$, maka di dapat r tabel sebesar 0.388. berdasarkan hasil analisis didapat nilai korelasi untuk butir soal 4 dan 6 kurang dari 0.0.388. maka dapat disimpulkan bahwa item- item tersebut tidak berkorelasi signifikan dengan skor total (dinyatakan tidak valid) dan harus dikeluarkan. Dari hasil analisis di dapat nilai Alpha sebesar 0.718, sedangkan nilai r kritis (uji 2 sisi) pada signifikansi 5% dengan $n = 26$ di dapat sebesar 0.388. maka dapat disimpulkan bahwa butir-butir instrumen penelitian tersebut reliabel.

Kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan reabilitas terhadap butir instrumen variabel tingkat stres sebanyak 20 butir soal. dari 20 butir soal instrument angket terdapat 4 butir soal yang tidak valid dilihat dari hasil korelasi yang kemudian dibandingkan dengan nilai R tabel. R tabel dicari pada signifiklan 5% dengan uji 2 sisi dan $n=26$, maka di dapat r tabel sebesar 0.388. berdasarkan hasil analisis didapat nilai korelasi untuk butir soal 2, 6, 18 dan 20

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh motivasi mahasiswa tergolong cukup (66%) dan untuk tingkat stress mahasiswa berada pada kategori sedang yaitu sebesar (77%) dan untuk hubungan motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$ dan diketahui nilai r hitung sebesar $0.877 > 0.388$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa dalam penulisan tugas akhir (skripsi).

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.

Ernita S., Adnan F., H. (2019). Pengaruh Model Scientific Inquiry Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Tematik Siswa Kelas IV SD. *Jurnal Basicedu*, 3(2), 385–390.

Fadillah, A. E. R. (2013). stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. Universitas Mulawarman.

Gagne, R. M. (1985). *he Condition of Learning Theory of Instrucion*. Rinehart.

Jurnal Basicedu Vol 4 No 3 Tahun 2020 p-ISSN 2580-3735 e-ISSN 2580-1147

739 Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi) -
Stefania Baptis Seto, Maria Trisna Sero Wondo, Maria Fatima Mei
DOI: 10.31004/basicedu.v4i3.431

Hamzah B. Uno. (2017). *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Bumi Aksara.

Harahap, I. A., & E. (2014). *Panduan Penulisan Proposal dan Skripsi Edisi 2*. Universitas Sumatera Utara.

Looker, G. (2005). *Managing Stress: Mengatasi Stress Secara Mandiri*.

Mayoral, L. (2006). *Exam stress, depression, social support, and sleep disturbance*. San Jose State University.

Nursalim, M. (2013). *strategi intervensi dan konseling*. Indeks.

Pasaribu, B. . (2018). *Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Mengerakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU*. Universitas Sumatera Utara.

Rahmi, Y., & Marnola, I. (2020). Peningkatan Kemampuan Membaca Pemahaman Siswa Melalui Metode Pembelajaran Cooperative Integrated Reading And Compotion (CIRC). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 662–672. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.406>

Safaria, S. (2009). *Manajemen Emosi*. Bumi Aksara.

Septiani, E. (2013). Hubungan antara tingkat stres dengan gaya humor pada mahasiswa (Skripsi). UIN SGD.

Yuliansyah, M. W. (2013). Pengaruh Terapi Jurnal Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi UNS. Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Yusuf, S. (2006). *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Pustaka Bani Qurasy.