

**IDENTIFIKASI STRESSOR AKADEMIK  
MAHASISWA YANG TERANCAM *DROP OUT* DI  
PRODI KPI FAKULTAS DAKWAH DAN  
KOMUNIKASI UIN SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Disusun oleh :**

**Winda Noor Rohmah**

**NIM 16220074**

**Pembimbing :**

**Zaen Musyrifin, S.Sos.I, M.Pd.I**

**NIP. 19900428 000000 1 301**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA**

**2020**



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-740/Un.02/DD/PP.00.9/09/2020

Tugas Akhir dengan judul : IDENTIFIKASI STRESSOR AKADEMIK MAHASISWA YANG TERANCAM DROP  
OUT DI PRODI KPI FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI UIN SUNAN  
KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : WINDA NOOR ROHMAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 16220074  
Telah diujikan pada : Jumat, 28 Agustus 2020  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang  
Zaen Musyrihin, S.Sos.I.M.Pd.I.  
SIGNED

Valid ID: 5f5f6ed04ee13



Penguji I  
Dr. H. Rifai, M.A.  
SIGNED

Valid ID: 5f52b35a7644



Penguji II  
Dr. Irsyadunnas, M.Ag.  
SIGNED

Valid ID: 5f308e388402



Yogyakarta, 28 Agustus 2020  
UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi

Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd.  
SIGNED

Valid ID: 5f6074edf2c0f0



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Marsda Adisucipto, Telp. (0274) 515856, Fax. (0274) 552230  
E-mail: [fd@uin-suka.ac.id](mailto:fd@uin-suka.ac.id), Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
UIN Sunan Kalijaga  
Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah membaca, meneliti, memberikan persetujuan, dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Winda Noor Rohmah  
NIM : 16220074  
Judul Skripsi : *Identifikasi Stressor Akademik Mahasiswa yang Terancam Drop Out Di Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqsyahkan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Yogyakarta, 14 Agustus 2020

Mengetahui,

Ketua Prodi



Muhammad Basri, S.Psi., M.Si.

NIP. 19750427 200801 1 008

Dosen Pembimbing

Zaen Musyriqin, S.Sos 1, M.Pd.I

NIP. 19721001 199803 1 003

## SURAT PENYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini;

Nama : Winda Noor Rohmah  
NIM : 16220074  
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi penulis yang berjudul *Identifikasi Stressor Akademik Mahasiswa yang Terancam Drop Out Di Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta* adalah hasil karya pribadi yang tidak mengandung plagiarism dan tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka penulis siap mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

menyatakan  
  
Winda Noor Rohmah

16220074

## SURAT PERNYATAAN BERHIJAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Winda Noor Rohmah

NIM : 16220074

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya memakai jilbab dan tidak menuntut kepada Program Studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas pemakaian jilbab dalam ijazah Strata Satu saya, seandainya suatu hari terdapat instansi yang menolak ijazah karena penggunaan jilbab. Apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya akan mempertanggungjawabkannya sesuai hukum yang berlaku.

Yogyakarta, 14 Agustus 2020

Menyatakan,



Winda Noor Rohmah

NIM. 16220074

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillahirrabbi'l'aalamiin,*

*Skripsi ini kupersembahkan kepada:*

*Orang tua tercinta, Ayahanda Paino dan  
Ibunda Paryanti*

*Atas ridha, do'a, dan kasih sayangnya yang  
berlimpah.*

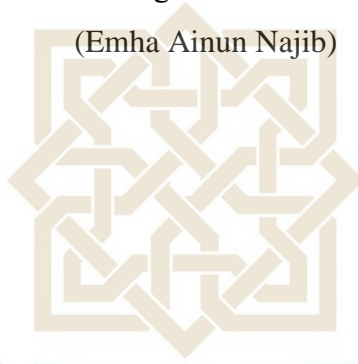


STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## MOTTO

“Orang hidup itu seperti permainan sepak bola, setiap orang harus memiliki pemahaman yang memadai tentang siapa dia, apa posisinya, agar ia tahu harus melangkah kemana dan bagaimana”<sup>1</sup>

(Emha Ainun Najib)



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

---

<sup>1</sup> Emha Ainun Nadjib, *Hidup Itu Harus Pintar Ngegas Dan Ngerem*, (Jakarta: Mizan Publika, 2006), hlm. 13

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufiq dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Identifikasi Stressor Akademik Mahasiswa yang Terancam Drop Out Di KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*”. Penulis pun menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini ada banyak pihak yang telah membantu dengan sabar dan ikhlas. Untuk itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Phil. Al Makin, S.Ag., M.A., selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Marhumah, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Bapak A. Said Hasan Basri, S.Psi., M.Si., selaku ketua prodi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bapak Zaen Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I., selaku dosen pembimbing skripsi yang selalu meluangkan waktu untuk mengingatkan, memberikan motivasi dan menghadirkan pencerahan-pencerahan selama proses penulisan. Terimakasih atas segala bimbingan, masukan, dan pengarahannya dari awal hingga terselesaikannya skripsi ini.



5. Para Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta atas berbagai ilmu yang telah diberikan.
6. Kakak Shinta Ekawati Prabowoningrum dan adik Muhammad Rizky Sadewa Terimakasih selalu mendukung, mendo'akan, memberikan kebahagiaan, tenaga dan menjadi penyemangat tiada henti di setiap langkah hidup penulis.
7. Ndaru Joko Prabowo, terimakasih atas dukungan baik moril maupun materiil, tanpamu aku butiran debu.
8. DC, ZM, dan RN yang sudah bersedia menjadi subyek dalam penelitian.
9. Keluarga besar BKI 2016, terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan studi di BKI UIN Sunan Kalijaga.
10. Semua Pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan selama proses penulisan skripsi ini baik secara moril ataupun material yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Semoga semua kebaikan, jasa, dan bantuan yang diberikan kepada penulis menjadi ladang pahala bagi kita semua dan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi yang dibuat masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menerima segala kritik dan saran dari pembaca untuk

perbaikan selanjutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, 14 Agustus 2020

Penulis



Winda Noor Rohmah



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## ABSTRAK

WINDA NOOR ROHMAH (16220074). Identifikasi Stressor Akademik Mahasiswa yang Terancam *Drop Out* (Studi Kasus pada Tiga Mahasiswa KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta): Program Studi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh maraknya fenomena mahasiswa yang mengalami stress akademik dan terancam *drop out*. Ketidakmampuan individu dalam mengelola dan *coping* stress yang baik selain berdampak negatif pada mental dan psikis juga berdampak pada menurunnya proses akademik individu. Mahasiswa yang mengalami stress akademik akan cenderung sulit untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik tepat pada waktunya, hal ini tentu berujung pada dikeluarkannya surat peringatan bahkan sampai ancaman DO (*drop out*) oleh pihak kampus.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi faktor-faktor penyebab stress akademik tiga mahasiswa prodi KPI UIN Sunan Kalijaga yang terancam *drop out*. Fokus penelitian ini adalah faktor-faktor penyebab stres akademik (*stressor* akademik). Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Adapun jenis penelitiannya yaitu penelitian lapangan (*field research*). Analisis data dilakukan dengan analisis deskriptif kualitatif menggunakan teknik pengumpulan data berupa catatan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada 8 faktor yang mempengaruhi stress akademik mahasiswa yang terancam *drop out*. *Stressor* akademik tersebut dibagi menjadi dua kelompok faktor yaitu faktor internal yang meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pemaksaan diri. Dan faktor eksternal yang terdiri dari keluarga, kampus dan lingkungan fisik.

**Kata kunci:** Stres Akademik, Stressor, Mahasiswa Terancam *Drop Out*.



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BERJILBAB</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN PESEMBAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Penugasan Judul .....	1
B. Latar Belakang.....	5
C. Rumusan Masalah .....	11
D. Tujuan Penelitian.....	11
E. Manfaat Penelitian.....	12
F. Kajian Pustaka .....	13
G. Kerangka Teori.....	20
H. Metode Penelitian .....	41
<b>BAB II GAMBARAN UMUM PRODI KPI</b> <b>    UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA</b> <b>    DAN PROFIL SUBYEK</b> .....	<b>52</b>
A. Prodi KPI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta...52	
B. Profil Subyek .....	61

1. Subyek Pertama .....	61
2. Subyek Kedua.....	65
3. Subyek Ketiga .....	70
<b>BAB III FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB</b>	
<b>STRESS AKADEMIK (STRESSOR)</b>	
<b>TIGA MAHASISWA KPI UIN</b>	
<b>SUNAN KALIJAGA YANG TERANCAM</b>	
<b><i>DROP OUT</i></b> .....	<b>76</b>
A. Faktor Internal .....	79
1. Frustrasi.....	79
2. Konflik.....	82
3. Tekanan .....	85
4. Perubahan .....	88
5. Pemaksaan Diri.....	90
B. Faktor Eksternal.....	92
1. Keluarga.....	92
2. Kampus.....	95
3. Lingkungan Fisik.....	98
<b>BAB IV PENUTUP.....</b>	<b>102</b>
A. Kesimpulan.....	102
B. Saran .....	102
C. Kata Penutup.....	103
<b>DAFTAR PUISTAKA .....</b>	<b>105</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>111</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>120</b>

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Penegasan Judul

Demi menghindari adanya kerancuan dan kesalahpahaman dalam memahami judul “*Identifikasi Stressor Akademik Mahasiswa yang Terancam Drop Out di Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*”, maka penulis jelaskan beberapa hal untuk memberikan arah dan batasan pada pokok permasalahan, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Identifikasi

Identifikasi adalah proses pengenalan, menempatkan obyek atau individu dalam suatu kelas sesuai dengan karakteristik tertentu.<sup>1</sup> Hakim menyatakan bahwa kata “identifikasi” berasal dari bahasa asing, yaitu bahasa inggris. Asal kata *to identify* sebagai kata kerja, dan *identification* sebagai kata benda. *To identify* secara sederhana artinya adalah mengenali.<sup>2</sup> Sedangkan Sasrawan mengartikan kata identifikasi sebagai tanda kenal diri, bukti dari penentu atau penetapan identitas seseorang, sehingga

---

<sup>1</sup>Chaplin, J. P, *Kamus Lengkap Psikologi*. penerjemah : Kartini Kartono, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 1999), hlm 39.

<sup>2</sup>Lukmanul Hakim, *Membangun Web Berbasis PHP dengan Framework*, (Yogyakarta: Lokomedia, 2010), hlm, 17.

mengidentifikasi memiliki arti upaya menentukan atau menetapkan identitas seseorang.<sup>3</sup>

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, yang dimaksud dengan identifikasi adalah penentuan identitas seseorang atau benda pada suatu saat tertentu. Sedangkan yang dimaksud identifikasi dalam skripsi ini yaitu menemukan gambaran stressor akademik mahasiswa yang terancam *drop out*.

## 2. Stressor Akademik

Stressor adalah suatu peristiwa, situasi individu, atau obyek yang dapat menimbulkan stress dan reaksi terhadap stres.<sup>4</sup> Sedangkan akademik merupakan kata sifat yang menunjukkan sesuatu yang bersifat ilmiah dan berhubungan dengan ilmu pengetahuan.<sup>5</sup> Stressor akademik adalah peristiwa atau kondisi yang menimbulkan stres atau kecemasan dari tuntutan akademik yang melampaui

---

<sup>3</sup>Hardaniwati dkk, *Kamus Pelajar Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*, (Jakarta: Pusat Bahasa, 2003), hlm. 237.

<sup>4</sup>Dermawan, A.C., dan Setiawati, S, *Proses pembelajaran dalam pendidikan kesehatan*. Jakarta: Trans info media, 2008), hlm. 15.

<sup>5</sup>Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka), hlm. 25



kemampuan adaptasi dari individu yang mengalaminya.<sup>6</sup>

Stressor akademik yang dimaksud adalah penyebab dari suatu respon yang muncul dan ditimbulkan oleh stimulus-stimulus yaitu tantangan dan tuntutan ilmiah yang berkaitan dengan ilmu pengetahuan yang menimbulkan ketegangan, perasaan tidak nyaman, dan perubahan tingkah laku.

### 3. Mahasiswa yang Terancam *Drop Out*

Mahasiswa merupakan individu dalam masyarakat yang memperoleh status berkaitan dalam perguruan tinggi.<sup>7</sup> Seseorang kemudian dikatakan sebagai mahasiswa apabila individu tersebut belajar di sebuah universitas. Mahasiswa dituntut untuk dapat mengelola diri sendiri karena harus memenuhi standar pendidikan yang ada di perguruan tinggi.

Terancam dalam KBBI adalah diancam oleh atau dalam keadaan bahaya.<sup>8</sup> Sedangkan *drop out* adalah proses pencabutan status kemahasiswaan atas diri mahasiswa, disebabkan oleh hal-hal tertentu

---

<sup>6</sup>Wilks, S. E, *Resilience A Mid Academic Stress: The Moderating Impact Of Social Support Among Social Work Students*, (*International Journal Of Social Work*, 9(2),2008), hlm. 106-125.

<sup>7</sup>Sarwono, *Perbedaan Antara Pemimpin dan Aktivistis dalam Gerakan Protes Mahasiswa*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1978), hlm. 75.

<sup>8</sup>Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka), hlm. 62.

yang telah ditentukan oleh perguruan tinggi bersangkutan.<sup>9</sup>

Jadi istilah mahasiswa terancam *drop out* yang dimaksud dalam skripsi ini adalah individu yang memiliki kesempatan dan kemampuan untuk belajar di perguruan tinggi akan tetapi dalam keadaan kritis yaitu pemberhentian status kemahasiswaan.

#### 4. Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Komunikasi dan Penyiaran Islam (KPI) adalah salah satu program studi yang terdapat di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dalam skripsi ini, penulis berfokus pada mahasiswa program studi KPI angkatan 2013, 2014, dan 2015 yang terancam *drop out* dan penulis mengambil 3 mahasiswa untuk dijadikan subjek dalam penelitian.

Berdasarkan beberapa penegasan istilah judul di atas, maka yang dimaksud dari judul “Identifikasi Stressor Akademik Mahasiswa yang Terancam *Drop Out* (Studi Kasus pada Tiga Mahasiswa KPI Fakultas

---

<sup>9</sup>UNESCO”Asia and Pacific Programme of Educational Innovation Development Coping With Drop Out : A Hand Book” Bangkok :UNESCO Regional Office For Education In Asia and Pacific, 1987.

Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)” adalah menemukan gambaran berbagai faktor penyebab munculnya kecemasan akademik yang dialami oleh tiga mahasiswa KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang sedang dalam kondisi berbahaya yakni pelepasan status kemahasiswaan.

## **B. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kemampuan berfikir dari seseorang. Upaya mencerdaskan kehidupan bangsa ini ditegaskan dalam pembukaan Undang-Undang Dasar 1945 yang menyatakan bahwa “Pemerintah Negara Indonesia yang melindungi segenap bangsa Indonesia dan seluruh tumpah darah Indonesia dan untuk melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi dan keadilan sosial”. Maka untuk mencerdaskan kehidupan bangsa diselenggarakan satu sistem pendidikan nasional yang mampu menjamin pemerataan kesempatan pendidikan, peningkatan mutu serta relevansi dan efisiensi manajemen pendidikan.<sup>10</sup> Menurut UU No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas disebutkan bahwa jenjang pendidikan formal dimulai

---

<sup>10</sup>Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem pendidikan nasional.

dari pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi. Salah satu tujuan akhir pendidikan dari siswa adalah perguruan tinggi.

Berkembangnya paradigma berfikir masyarakat memberikan dampak perubahan yang begitu besar, tidak hanya pada aspek kehidupan sosial saja, namun pola berfikir masyarakat tentang pentingnya pendidikan menjadi salah satu aspek yang juga ikut berubah. Meskipun di dalam Peraturan Pemerintah RI no 47 tahun 2008 telah diatur tentang wajib belajar 12 tahun<sup>11</sup>, namun kesadaran masyarakat tentang pentingnya pendidikan sekarang telah banyak berubah. Selain itu belajar di perguruan tinggi seakan menjadi hal yang *prestige*, ada kebanggaan dan nilai tersendiri bisa belajar dan menjadi seorang mahasiswa. Akan tetapi pada jenjang perguruan tinggi ini mahasiswa memiliki tuntutan yang berbeda dibandingkan ketika masih duduk di bangku Sekolah Menengah Atas.

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi tertentu di suatu perguruan tinggi. Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri

---

<sup>11</sup>Peraturan Pemerintah No. 47 tahun 2008 tentang Pelaksanaan Wajib Belajar 9 Tahun.

didalam bidang keilmuan yang ditekuninya, sehingga nantinya memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektualnya. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa.

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi memiliki beban dan tanggung jawab di lingkungan kampusnya, beban dan tanggung jawab yang dialami mahasiswa tersebut ada tercantum dalam UU No 12 tahun 2012 pasal 5 ayat 1 tentang pendidikan tinggi yaitu bertujuan untuk mengembangkan potensi mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, terampil, kompeten dan budaya untuk kepentingan bangsa.<sup>12</sup>

Dunia perkuliahan akan membuat seseorang banyak mengalami tantangan, biasanya yang dihadapi oleh mahasiswa di suatu perguruan tinggi tidak terlepas dari masalah akademik. Tantangan disetiap mahasiswa tidak selalu sama. Khususnya pada mahasiswa juga berbeda dalam menghadapi dan menyikapi setiap

---

<sup>12</sup>Undang-undang Republik Indonesia, Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan tinggi.

tantangan tersebut, tantangan tersebut terkadang yaitu bisa membuat mahasiswa mengalami tekanan atau menjadi merasa tertekan. Tekanan tersebut dapat memunculkan stres.

Stres merupakan ketidakseimbangan yang besar antara permintaan yang berupa fisik atau psikologis dengan kemampuan respon dimana terjadinya kegagalan untuk memenuhi permintaan yang memberi konsekuensi yang esensial<sup>13</sup>. Stres adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, atau tertekan, baik fisik maupun psikis sebagai respon atau reaksi individu terhadap stressor yang mengancam, mengganggu, membebani, atau membahayakan keselamatan, kepentingan, keinginan, atau kesejahteraan hidupnya<sup>14</sup>

Berdasarkan konsep, pemicu adanya stres karena terdapat beberapa masalah-masalah yang mengganggu kehidupan mahasiswa<sup>15</sup>. Penjelasan lain menurut Enik dan Asmadi, 200 mahasiswa di Yogyakarta yang mengaku bahwa stres bisa disebabkan karena ketatnya persaingan dalam mencapai prestasi, tekanan untuk terus

---

<sup>13</sup>Heiman, T., & kariv, D, *Task –Oriented Versus Emotion \_Oriented Coping Strategie, The Case of College Students* (College Student Journal, 2005), hlm 39-72.

<sup>14</sup>Syamsul Yusuf, *Mental Hygiene : Terapi Psiko-Spiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas*, (Bandung: Maestro, 2011), hlm 106.

<sup>15</sup>Misra, R & Mc.Kean, M, *College students academic stress and it's relation to their janxiaty, time management, & leisure satisfaction.* (American Journal Of Health Studies, 2000), hlm 1-5.

meningkatkan prestasi, tekanan untuk terus meningkatkan prestasi akademik yang ditunjukkan dengan IPK yang tinggi, ragamnya tugas perkuliahan, ujian tengah semester, ujian akhir semester, ujian praktikum, merasa salah memilih jurusan, nilai yang kurang memuaskan, ancaman *droup out*, adaptasi dengan lingkungan baru, peraturan waktu yang kacau, manajemen diri yang kurang bagus, hidup mandiri, kesulitan dalam peraturan keuangan, mencari tempat tinggal, gangguan hubungan interpersonal, konflik dengan teman, dosen, pacar dan keluarga.<sup>16</sup>

Pada proses perkuliahan sering terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan kampus dengan kemampuan yang menyebabkan terjadinya stres akademik. Tuntutan akademik termasuk kompetisi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit<sup>17</sup>. Sumber stres akademik menurut Manjula dan Vijayalaxmi penyebab stres akademik antara lain kebiasaan belajar yang buruk, ekspektasi mahasiswa yang tinggi, masalah dalam belajar dan kondisi sosial ekonomi keluarga yang

---

<sup>16</sup>Enik Nur Kholidah dan Asmadi Alsa, *Berpikir Positif Menurunkan Stres Psikologis*, (Jurnal Psikologi. Volume 39, NO 1, Juni 2012), hlm. 67-75.

<sup>17</sup>Heiman, T., & kariv,D, *Task –Oriented Versus Emotion \_Oriented Coping Strategies : The Case of College Students*, (College Student Journal, 2005), hlm. 39-72.

rendah.<sup>18</sup> Stres akademik kalangan mahasiswa telah lama diteliti, dan telah mengidentifikasi penyebabnya karena terlalu banyak tugas, persaingan dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang saku, kurangan hubungan dengan mahasiswa lain atau dosen, keluarga atau masalah di rumah, sistem semester, ruang kuliah yang penuh dan sesak dan sumber daya yang tidak memadai untuk melakukan pekerjaan akademis.

Shenoy dalam Enik dan Asmadi menjelaskan bahwa sumber stres yang berhubungan dengan akademik maupun psikologis dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan bisa sampai pada tindakan bunuh diri.<sup>19</sup> Buku-buku kedokteran menyatakan bahwa 50%-70% penyakit fisik sebenarnya disebabkan oleh stres. Pada setting pendidikan menurut Gustems dan Calderon sangat penting untuk memperhatikan tingkat stres akademik pada mahasiswa, karena tingkat stres telah diasosiasikan dengan symptom psikologis seperti kecemasan dan depresi.<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup>Kadapatti Manjula G. dan Vijayalaxmi A.H.M, *Stressors of Academic Stress-A Study On Pre-University Students*, Indian J.Sci.Res 3 (1), (2001), hlm. 171-175

<sup>19</sup>Enik Nur Kholidah dan Asmadi Als, *Berpikir Positif Menurunkan Stres Psikoogis*, (Jurnal Psikologi. Volume 39, NO 1, 2012): hlm. 67-75.

<sup>20</sup>Gustems-carnicer, J., &Calderon, C, *Coping Strategies and Psychological Well-Being among Teacher Education Students*, (European Psychology Education Journal, 2012) Vol.89-100, hlm. 77-79.



Ketidakmampuan individu dalam mengelola dan *coping* stress yang baik selain berdampak negatif pada mental dan psikis juga berdampak pada menurunnya proses akademik individu. Mahasiswa yang mengalami stress akademik akan cenderung sulit untuk menyelesaikan tanggung jawab akademik tepat pada waktunya, hal ini tentu berujung pada dikeluarkannya surat peringatan bahkan sampai ancaman DO (*drop out*) oleh pihak kampus. Kurangnya pembahasan yang mendalam tentang stressor akademik dan besarnya efek yang ditimbulkan menjadi pertimbangan utama penulis untuk melakukan penelitian terkait dengan stressor akademik yang dialami oleh mahasiswa KPI terancam *dop out* di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

### **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apa saja faktor-faktor penyebab stress akademik mahasiswa yang terancam *drop out* di Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga?

### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat ditentukan tujuan penelitian adalah untuk mengetahui dan menganalisis faktor-faktor penyebab stress akademik

mahasiswa yang terancam *drop out* di Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga,

## **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang diharapkan dalam skripsi ini adalah:

### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang Bimbingan Konseling Islam, khususnya Bimbingan Konseling untuk mahasiswa yang terancam *drop out*, ditinjau dari jenis-jenis atau penyebab stress mahasiswa.

### **2. Manfaat Praktis**

Bagi mahasiswa, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pentingnya strategi *coping* terhadap berbagai stressor yang mempengaruhi jalannya proses akademik.

Bagi jurusan Bimbingan Konseling Islam, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi penulis lain agar penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan informasi dan referensi dalam melakukan penelitian sejenis.

## F. Kajian Pustaka

Kajian pustaka dimaksudkan untuk menemukan letak perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang sudah ada yang berkaitan dengan “Identifikasi Stressor Akademik Mahasiswa yang Terancam *Drop Out* di Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta)”, penulis telah menelaah beberapa penelitian yang berkaitan, yaitu diantaranya:

1. Penelitian spesifik yang berjudul “*Penanganan Kasus Stres Akademik dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Pengelolaan Diri Pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES Tahun Ajaran 2010/2011*”, ditulis oleh Isni Agista Jurusan Bimbingan Dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada tiga mahasiswa jurusan Seni Rupa FBS Unnes maka dapat di ambil simpulan bahwa masalah stres dalam menghadapi aktivitas kuliah yang dialami oleh masing-masing subyek berbeda satu dengan yang lain. (1) Subyek pertama DP, mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dengan inti permasalahan kurangnya manajemen diri dari subyek untuk menentukan prioritas dari aktivitasnya dan kebiasaan menunda mengerjakan tugas akibatnya

subyek mengalami stres dalam menghadapi aktivitas kuliah. (2) Subyek kedua DA, lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif sebagai pelampiasan dari rasa jenuhnya. Akibat dari aktivitas-aktivitas tersebut maka tugas-tugas kuliahnya menjadi terbengkalai dan hal tersebut merupakan penyebab stres yang dialaminya. (3) Subyek ketiga FE, subyek lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang tidak efektif sebagai pelampiasan dari rasa jenuhnya. Akibat dari aktivitas tersebut maka tugas-tugas kuliahnya menjadi terbengkalai untuk menyelesaikannya subyek harus lembur dan dikejar deadline batas pengumpulan yang menyebabkan subyek mengalami stres. (4) Berdasarkan hasil konseling dari ketiga subyek maka dapat disimpulkan bahwa stres dalam menghadapi aktivitas kuliah dapat ditangani konseling behavioristik dengan teknik pengelolaan diri. Akan tetapi hal tersebut masih membutuhkan komitmen yang kuat dari masing-masing subyek untuk dapat benar-benar mengelola diri lebih baik agar mendapatkan hasil maksimal.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup>Isni Agista, *Penanganan Kasus Stres dalam Menghadapi Aktifitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik dengan Teknik Pengelolaan Diri pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES Tahun Ajaran 2010/2011*, Skripsi Program Sarjana UNNES, 2011.

2. Penelitian dengan judul: “*Hubungan Antara Harapan Orang Tua dan Keyakinan Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan*” ditulis oleh Latifa Hanum, Fajar Kawuryan, Dhini Rama Dhania, Fakultas Psikologi Universitas Muria (2013). Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empirik hubungan antara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa siswi kelas X unggulan SMA 2 Kudus dengan melibatkan 89 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan studi populasi dan alat yang digunakan untuk memperoleh data adalah skala stres akademik, skala harapan orangtua, dan skala keyakinan diri. Hasil analisis data dengan menggunakan teknik korelasi regresi ganda dan teknik korelasi parsial dimana perhitungan menggunakan komputer dengan program SPSS 15,0 for Windows, diperoleh koefisien korelasi keduanya  $r_{(x_1, y)} = 0,711$  dengan  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) ini berarti ada hubungan yang sangat signifikan antara harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan. Hasil analisis untuk variabel harapan orang tua ( $X_1$ ) dengan stres akademik ( $Y$ ) diperoleh  $r_{(x_1, y)} = 0,371$  dengan  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) hal ini

menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara harapan orangtua dengan stres akademik. Hubungan untuk variabel keyakinan diri (X2) dengan stres akademik (Y) diperoleh  $r(x_2^2y)$  sebesar -0,711 dengan  $p$  sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara keyakinan diri dengan stres akademik. Besarnya pengaruh harapan orangtua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa kelas unggulan tampak pada besarnya sumbangan efektif sebesar 50,6%. Kata kunci dalam penelitian ini: *stres akademik, harapan orangtua, dan keyakinan diri*.<sup>22</sup>

3. Faridah Nurmaliyah, Penelitian dengan judul: “Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction”. Jurnal Pendidikan Humaniora Vol. 2 No. 3, Hal 273-282 Laboratorium UM Malang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: 1) penurunan stres akademik siswa setelah dilakukan intervensi dengan teknik *self-instruction*; 2) peningkatan kemampuan siswa sebelum dan sesudah intervensi dalam merubah pikiran, perasaan, dan kondisi fisik yang negatif ketika:

---

<sup>22</sup>Latifa Hanum, dkk, *Hubungan antara Harapan Orang Tua dan Keyakinan Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan*, Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus, 2016.

a) menyampaikan pendapat; b) mengumpulkan informasi; dan c) melakukan tindakan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 3 orang, yang dipilih dengan cara *Purposive*. Desain penelitian menggunakan *multiple treatment* dengan tipe A-B-C-D. Pengumpulan data dilakukan dengan: observasi, wawancara, dan lembar tugas, kemudian data yang diperoleh dianalisa dengan menggunakan analisa visual grafis dan analisa deskriptif. Hasil penelitian adalah secara umum teknik *self-instruction* dapat menurunkan stres akademik, dan secara khusus teknik ini dapat meningkatkan kemampuan: 1) menyampaikan pendapat pada subjek 1 dan subjek 3 setelah memasuki tahap intervensi kedua (B). Sedangkan subjek 2 dapat menunjukkan perubahan, dan stabil setelah berada pada tahap intervensi ketiga (D); 2) mengumpulkan informasi pada ketiga subjek sejak pertengahan intervensi kedua (C); dan 3) bertindak positif pada subjek 1 dan subjek 2 sejak memasuki tahap intervensi pertama (B), sedangkan subjek 3 baru dapat menunjukkan perubahan, dan stabil pada pertengahan intervensi ketiga (D). Kata kunci dalam penelitian ini: stres akademik, teknik *self-instruction*.<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Faridah Nurmaliyah, *Menurunkan Stres Akademik Siswa*

4. Penelitian yang berjudul “Kemampuan Mengelola Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi Pg Paud” ditulis oleh Hj. Shofiyanti Nur Zuama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumber masalah stress akademik yang dialami dan upaya yang dilakukan dalam mengelola stress akademik. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptik kualitatif. Metode yang digunakan adalah observasi dan wawancara penelitian ini menghasilkan temuan-temuan data, yaitu pertama sumber masalah stress akademik yang dialami responden penelitian cukup beragam. Kedua, upaya yang dilakukan oleh responden penelitian dalam mengelola stress akademik cukup variatif dan membuat responden penelitian memiliki beragam alternatif dalam mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya. Selain itu, dukungan dan kepercayaan keluarga maupun sahabat yang begitu besar merupakan energi positif bagi para responden penelitian sehingga mampu mengelola stress akademik yang begitu berat



dirasakan selama proses penyusunan dari proposal penelitian, seminar hasil, hingga skripsi.<sup>24</sup>

Berdasarkan penelusuran peneliti tentang penelitian sebelumnya, terdapat berbagai perbedaan yang cukup mendasar antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Isni Agista yang lebih berfokus pada penanganan kasus stress akademik, kemudian penelitian Latifa Hanum, dkk yang mencari hubungan antara harapan orang tua dan keyakinan diri dengan stres akademik siswa, kemudian penelitian Faridah Nurmaliyah yang berfokus pada pengaruh intervensi dan penelitian yang dilakukan oleh Hj. Shofiyanti Nur Zuama yang lebih kepada pembahasan tentang kemampuan mengelola stress akademik mahasiswa.

Berdasarkan kajian pustaka diatas penulis menemukan point kunci yang membedakan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada fokus dan subjek dari penelitian itu sendiri. Fokus pembahasan penelitian yang penulis lakukan lebih menekankan pada identifikasi faktor-faktor penyebab stres akademik

---

<sup>24</sup> Zuama, S. N, *Kemampuan Mengelola Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi Pg Paud*, Jurnal FKIP Universitas Tadulak, 2014.

(stressor) yang dialami oleh mahasiswa Prodi KPI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang terancam *drop out*.

## **G. Kerangka Teori**

### **1. Tinjauan tentang Stress Akademik**

#### **a. Definisi Stres**

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Agolla dan Ongori juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Santrock stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).<sup>25</sup>

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam,

---

<sup>25</sup> Moh. Surya, *Teori-teori konseling*, (Bandung: Pustaka Bani Quraisyi, 2003), hlm. 26.

mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*.

#### **b. Tingkat Stres**

Menurut Rasmun stress dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu:

- 1) Stres ringan, dimana pada tahap ini stress sering terjadi dalam kehidupan dan hanya berlangsung selama beberapa jam saja. Stres tahap ini tidak berpengaruh pada aspek fisiologis seseorang. Stres ringan biasanya dirasakan oleh setiap orang, misalnya lupa, ketiduran atau dikritik. Situasi ini tidak akan menimbulkan penyakit, kecuali jika dihadapi secara terus menerus.
- 2) Stres sedang, biasanya stress berlangsung lebih lama dibandingkan stress ringan. Stres tahap ini sudah berdampak pada fisik maupun psikologis seseorang. Contoh stress sedang yaitu kesepakatan yang belum selesai, beban kerja yang berlebihan, atau anggota keluarga yang pergi untuk waktu yang lama.
- 3) Stres berat, yaitu stress kronis yang terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Contoh stressor yang menimbulkan stress berat adalah hubungan suami istri yang

harmonis, kesulitan finansial, dan penyakit fisik yang lama.<sup>26</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa terdapat 3 tingkatan stress yang dikemukakan oleh Rasmun yaitu stres ringan, stres sedang dan stres berat.

### c. Pengertian Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Olejnik dan Holschuh menggambarkan stres akademik ialah respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan mahasiswa.<sup>27</sup>

Stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik yang dialami mahasiswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan

---

<sup>26</sup>Rasmun, *Stress Koping dan Adaptasi*, (Jakarta: Sagung Seto, 2004), hlm. 82

<sup>27</sup>Faridah Nurmaliyah, *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction*. (Journal Pendidikan Humaniora. Vol.02 No.03, September 2014), hlm.. 273-282

dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa.<sup>28</sup>

Berdasarkan berbagai definisi di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

#### **d. Jenis-Jenis Stres Akademik**

Terdapat dua jenis stres akademik yang sering dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi tugas perkuliahan mahasiswa yaitu “*eustres* atau stres positif dan *distres* atau stres negatif”. Kedua jenis stres akademik tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

##### **(1) *Distres* (Stres Negatif)**

Jenis stres ini adalah jenis stres yang buruk (*bad stress*). Stres ini berasal dari situasi-situasi yang penuh dengan tekanan yang terjadi (dialami) secara terus menerus sehingga dapat menyebabkan mundurnya

---

<sup>28</sup>Isni Agista, *Penanganan Kasus Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri Pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES*, (Semarang, 2011) hlm. 78-80.

kesehatan fisik seseorang. Apabila *distres* terjadi terus menerus maka seseorang akan sakit, baik secara fisik ataupun mental.

*Distres* merupakan stres yang bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, atau timbul keinginan untuk menghindarinya.

(2) *Eustres* (Stres Positif)

Ini adalah jenis stres yang biasa disebut sebagai stres baik (*good stress*). Disebut stres baik karena stres jenis ini dapat menyediakan tantangan sehingga seseorang dapat termotivasi untuk mencapai tujuannya dengan bekerja sebaik mungkin. *Eustres* ini tidak menyebabkan dampak buruk baik secara fisik ataupun psikis.

*Eustres* bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. *Eustres* dapat meningkatkan kewaspadaan, kognisi, dan performansi individu. *Eustres*

juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu.<sup>29</sup>

Berdasarkan jenis-jenis stres yang telah dijelaskan di atas, jenis stres yang dialami oleh mahasiswa dalam menghadapi tugas perkuliahan atau beban akademik perkuliahan yang menjadi perhatian penulis adalah jenis *distres* atau stres negatif. Karena stres tersebut dialami mahasiswa pada saat menghadapi tugas dan kegiatan perkuliahan.

#### e. **Faktor-Faktor Penyebab Stres (Stressor) Akademik**

Stressor akademik merupakan peristiwa atau situasi (stimulus) yang menuntut penyesuaian diri di luar hal-hal yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Gadzella, Masten, dan Baloglu stress pada mahasiswa dapat bersumber dari dua, yaitu faktor yang bersumber dari internal dan eksternal.<sup>30</sup>

##### 1) Internal

##### a) *Frustrations* (frustasi)

---

<sup>29</sup> Faridah Nurmaliyah, *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction.* (Journal Pendidikan Humaniora. Vol.02 No.03, September 2014), hlm. 273-282.

<sup>30</sup>Gadzella, Berandette & Masten, William. (2005). An Analysis of The Categories in the Student-Life Stress Inventory. *American Journal Of Psychological Research*, -, pp. 1-10

Kata Frustrasi berasal dari bahasa Latin *Frustration*, yaitu perasaan jengkel akibat terhalang dalam pencapaian tujuan. Semakin penting tujuannya, semakin besar frustrasi yang dirasakan. Kebutuhan seseorang tidak selalu dapat dipenuhi dengan lancar dan seringkali terjadi hambatan dalam pemuasan suatu kebutuhan, motif, dan keinginan, keadaan terhambat dalam mencapai suatu tujuan dinamakan frustrasi.<sup>31</sup> Dalam teori lain menurut Kartono frustrasi adalah suatu keadaan dimana suatu kebutuhan tidak dapat terpenuhi dan tujuan tidak dapat tercapai sehingga mengalami kegagalan.<sup>32</sup>

Frustrasi dapat terjadi sebagai akibat dari keterlambatan, kegagalan, kesulitan sehari-hari, sumber daya manusia yang kurang, merasa terasing dalam lingkungan masyarakat, kekecewaan dalam berpacaran serta melewatkan kesempatan.

---

<sup>31</sup> Sangadah, Nihayatus *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Reaksi Frustrasi pada Santri pondok pesantren AL-Huda Kebumen*. (2008), Skripsi: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. (diakses 17 Juli 2020)

<sup>32</sup> Kartono, Kartini, *Pemimpin dan Kepemimpinan (Apakah Kepemimpinan Abnormal Itu)*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 66-68.



Mahasiswa yang mengalami frustrasi akan cenderung *bloking* (perilaku yang disembunyikan) yaitu tidak menampilkan perilaku apapun dengan respon ke dalam (malu dan menangis) dan perilaku agresi (perilaku merusak) seperti: marah, kesal dan iri. Kemudian ketidak mampuan dalam diri individu sehingga dapat menimbulkan kekacauan emosi (*breakdown*) seperti: kecewa atau putus asa. Dan yang terakhir timbul kebiasaan mudah menyerah, menghindari diri dari tanggung jawab dan tugas yang diberikan (*defanse-mechanisms*).

b) *Conflicts* (konflik)

Konflik merupakan gejala sosial yang serba hadir dalam kehidupan sosial, sehingga konflik bersifat inheren artinya konflik akan senantiasa ada dalam setiap ruang dan waktu, dimana saja dan kapan saja. Menurut Lawang konflik diartikan sebagai perjuangan untuk memperoleh hal-hal yang langka seperti nilai, status, kekuasaan dan sebagainya dimana tujuan mereka berkonflik itu tidak hanya

memperoleh keuntungan tetapi juga untuk menundukkan pesaingnya.<sup>33</sup>

Bentuk-bentuk konflik dibagi menjadi tiga (tiga) konflik vertikal yaitu konflik antar komponen masyarakat di dalam satu struktur yang memiliki hierarki, seperti konflik antara atasan dan bawahan, kemudian konflik horizontal merupakan konflik yang terjadi antara individu atau kelompok yang memiliki kedudukan yang relatif sama, dan konflik diagonal yaitu konflik yang terjadi karena adanya ketidakadilan alokasi sumber daya ke seluruh organisasi sehingga menimbulkan pertentangan yang ekstrim. Konflik seringkali muncul ketika individu berada di bawah tekanan untuk memilih dua atau lebih hal yang berlawanan, seperti konflik antara dua pilihan, baik yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan dilihat dari sisi positif dan negatifnya.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup>Robert lawang, Buku Materi Pokok Pengantar Sosiologi, (Jakarta: Universitas Terbuka 1994), hlm. 53.

<sup>34</sup>Kusnadi, Masalah Kerja Sama, Konflik dan Kinerja, (Malang: Taroda, 2002), hlm. 67.

Sebagai contoh, mahasiswa berambisi untuk mendapatkan IPK diatas rata-rata untuk menunjukkan kemampuan pada teman sekelasnya, akan tetapi ketika ia tidak mendapatkan hasil yang lebih tinggi dari teman maka hal ini akan menimbulkan konflik dalam diri mahasiswa tersebut.

c) *Pressure* (tekanan)

Tekanan adalah stressor akademik yang dapat bersumber dari dalam diri maupun luar diri. *Pressure* dapat diartikan sebagai stimulus yang membuat mahasiswa dapat mempercepat dan meningkatkan kinerjanya. Misalnya kompetisi, aktivitas yang berlebihan, *deadline* tugas kuliah, dan hubungan interpersonal.

Beberapa contoh tekanan yang menjadi faktor penyebab stress mahasiswa adalah tekanan untuk menghindari kesalahan atau menyelesaikan tugas dalam waktu yang mepet, beban tugas yang berlebihan, dosen yang selalu menuntut dan tidak

peka, dan hubungan pertemanan yang tidak menyenangkan.<sup>35</sup>

d) *Chances* (perubahan)

Menurut kamus bahasa Indonesia perubahan dapat di artikan sebagai keadaan yang berubah.<sup>36</sup> Sehingga dapat dikatakan bahwa perubahan adalah peralihan keadaan yang sebelumnya, perubahan tersebut tidak hanya berupa keadaan saja melainkan bisa berupa perubahan pola pikir, dan perilaku seseorang.

Perubahan memiliki efek positif dan negatif. Perubahan yang positif adalah perubahan yang terjadi ke arah kemajuan suatu keadaan namun perubahan yang negatif adalah perubahan kearah suatu yang merugikan.<sup>37</sup>

Dalam hal ini perilaku yang dimunculkan mahasiswa yaitu perubahan yang bersifat negatif karena disebabkan

---

<sup>35</sup>Cavanaugh, M. A. "An Empirical Examination of Self-Reported Work Stress Among U.S. Managers", (*Journal of Applied Psychology*, 2004), hlm. 65-74.

<sup>36</sup>Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka), hlm. 231.

<sup>37</sup>Abdulsyani. *Sosiologi Skematika, Teori, dan Terapan*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2007), hlm. 23.

oleh beberapa hal, seperti adanya pengalaman yang tidak menyenangkan, perubahan dalam waktu bersamaan, dan perubahan hidup yang mengganggu kehidupan individu. Negatif dalam hal ini yang mengakibatkan mahasiswa mengalami keadaan yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkan. Contohnya, mahasiswa awalnya berada dalam keadaan ekonomi yang cukup sehingga dapat dengan memenuhi kebutuhannya, akan tetapi saat ini keadaan ekonomi keluarga yang berubah drastis hingga berkurangnya penghasilan yang mengakibatkan mahasiswa tersebut tidak terbiasa dalam kondisi yang sulit sehingga hal ini mengganggu kehidupan dan menjadikan mahasiswa mengalami stress.

e) *Self-imposed* (pemaksaan diri)

Pemaksaan diri yaitu memperlakukan atau mendesakkan sesuatu atas dasar keinginan diri sendiri.<sup>38</sup> Pemaksaan dalam faktor ini yaitu tentang bagaimana

---

<sup>38</sup>Rasmun, *Stres, Koping, dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*,. (Jakarta: Sagung Seto, 2004), hlm. 13.

mahasiswa membebani dirinya sendiri. Pemaksaan bisa menjadi hal yang positif apabila mahasiswa dapat mengatur dengan baik, namun sebaliknya pemaksaan diri ini menjadi negatif apabila mahasiswa tidak menyadari batas kemampuan yang dimiliki sehingga mahasiswa berambisi untuk mengupayakan kehendaknya.

Misalnya, mahasiswa memiliki keinginan untuk berkompetisi sehingga ia melakukan apa saja yang dapat mewujudkan keinginannya, dicintai semua orang, mahasiswa memiliki rasa khawatir berlebihan, memaksa menemukan sendiri solusi permasalahan, kecemasan menghadapi ujian dan prokstinasi.

(2) Eksternal

- a) Keluarga. Bagaimana kondisi dan keadaan di dalam keluarga otomatis akan memberikan stress pada mahasiswa. Kondisi dan keadaan yang dimaksud seperti konflik yang muncul dan peristiwa yang terjadi. Misalnya, orangtua yang bertengkar atau orangtua yang selalu sibuk di luar rumah

- b) Kampus. Stress yang berkaitan dengan kampus mencakup dua, (1) tekanan akademik (pengaruh lingkungan kampus, seperti cara dosen mengajar, tugas, mata kuliah, manajemen waktu, dan ujian) dan (2) tekanan sebaya (konflik, persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebaya, atau lawan jenis)
- c) Lingkungan fisik. Hal ini berkaitan dengan kondisi alam dan sekitarnya yang membuat mahasiswa tidak nyaman dan stress. Misalnya cuaca yang panas, membuat mahasiswa tidak dapat belajar dengan nyaman, keramaian, atau lingkungan yang padat dan sesak sehingga anak tidak bisa berkonsentrasi belajar.

Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stress akademik, yaitu faktor internal dan eksternal. Artinya faktor internal adalah faktor yang berasal dalam diri sendiri, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri.

#### **f. Pandangan Islam tentang Stres Akademik**

Istilah stres bukanlah istilah yang asing bagi kita, karena setiap orang dari berbagai

lapisan masyarakat berpotensi untuk mengalami stres. Stres juga dijelaskan dalam Al-Qur'an, hal ini sesuai dengan firman Allah SWT dalam surat Al-Ma'arij ayat 19-21


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

Artinya: “*Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. Apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah, dan apabila ia mendapat kebaikan ia amat kikir.*” (QS. Al-Ma'arij: 19-21)<sup>39</sup>

Ayat di atas menjelaskan bahwa ketika manusia dihadapkan oleh suatu permasalahan, manusia akan bersifat keluh kesah. Kondisi tersebut bisa saja menimbulkan ketidakberdayaan manusia dalam menghadapi problematika hidup yang dirasakan menekan dan menegangkan. Tekanan yang tidak dikelola dengan baik seringkali akan menyebabkan stress.

---

<sup>39</sup> Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahannya* (Bandung: Sygma Examedia Arkanleena), hlm. 169.



Dalam Al-Qur'an Surat Al-Baqarah ayat 155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخُرُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْأَثْمَارِ وَبَشِيرٍ لِّالصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS. Al-Baqarah: 155).<sup>40</sup>

Berbagai cobaan dan persoalan yang menimpa kehidupan manusia yang bersifat buruk atau yang dipandang tidak baik dapat menyebabkan munculnya berbagai gangguan jiwa dalam diri manusia seperti stres. Stres dapat terjadi karena perubahan tertentu dalam hidup. Dalam hal ini, seseorang tidak mampu untuk menyesuaikan diri terhadap rasa kehilangan, baik dalam kejadian besar yang bersifat tiba-tiba, seperti bencana alam, atau kehilangan hal yang berharga dalam kehidupan, seperti kehilangan

<sup>40</sup> Ibid, hlm. 186.

orang-orang yang dicintai. Dalam ajaran Islam, segala harta benda dan kehidupan merupakan milik Allah SWT. Segalanya berasal dari Allah SWT dan kembali kepada-Nya.<sup>41</sup> Selain tekanan, perubahan seperti bencana alam, kehilangan orang yang dicintai juga menjadi factor-faktor penyebab munculnya stres (stressor) akademik pada diri individu.

## 2. Tinjauan tentang Mahasiswa yang Terancam *Drop Out*

### a. Pengertian Mahasiswa yang Terancam *Drop Out*

Mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia didefinisikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi.<sup>42</sup> Ketika di perguruan tinggi individu tidak lagi disebut sebagai siswa, akan tetapi mahasiswa. Mahasiswa berasal dari kata "Maha" yang berarti besar atau tinggi dan "siswa" yang berarti pelajar atau dengan kata lain mahasiswa adalah pelajar yang berada pada strata tertinggi. Menurut Susantoro mahasiswa merupakan kalangan muda yang berumur antara

---

<sup>41</sup>Hasan, Aliah B. Purwakania. *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2008), hlm 88.

<sup>42</sup>Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka), hlm. 895.

19 sampai 28 tahun yang memang dalam usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa.<sup>43</sup> Mahasiswa secara sederhana dapat didefinisikan sebagai kelompok masyarakat yang dapat mengenyam pendidikan formal tingkat tinggi sehingga dianggap memiliki kematangan fisik dan perkembangan pemikiran yang luas. Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat dikatakan bahwa mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi baik universitas, institut atau akademi, mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi.

*Drop out* menurut KBBI ialah keluar atau tidak menyelesaikan studi hingga akhir.<sup>44</sup> Pemutusan hubungan studi atau *drop out* (DO) adalah pemutusan hak berupa dihentikannya status sebagai mahasiswa/i karena sesuatu sebab, termasuk apabila seorang mahasiswa/i melebihi jangka waktu studi dan/atau melanggar ketentuan yang berlaku.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup>Susantoro, A.A. *Sejarah Pers Mahasiswa Indonesia*, (Jakarta: Citra, 1990), hlm. 15.

<sup>44</sup>Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka), hlm. 53

<sup>45</sup>Imron, A., Maisyarah&Burhanuddin, *Manajemen Pendidikan: Analisis Substantif dan Aplikasinya dalam Institusi Pendidikan*, (Malang: UniversitasNegeri Malang, 2003), hlm. 21.

Pencabutan status mahasiswa ini menjadi momok bagi mahasiswa yang melakukan hal-hal yang tidak sesuai, baik itu berkaitan dengan akademik maupun non akademik. *Drop out* menjadi senjata pihak universitas untuk mengurangi hal-hal yang tidak sesuai atau melanggar aturan yang ada

Berdasarkan beberapa penjelasan di atas, maka dapat ditegaskan bahwa pengertian mahasiswa terancam drop out yaitu seseorang yang sedang belajar di perguruan tinggi atau memiliki status kemahasiswaan akan tetapi kondisinya sedang dalam keadaan berbahaya yaitu sampai dengan pemberhentian dan pencabutan status kemahasiswaan.

#### **b. Faktor Penyebab Mahasiswa Terancam Drop**

##### **Out**

*Drop out* menjadi senjata pihak universitas untuk mengurangi hal-hal yang tidak sesuai atau melanggar aturan yang ada. Hal-hal yang menyebabkan mereka di D.O ialah masalah seperti tidak bayar SPP, IPK kurang dari 2,00, dan tindakan yang melanggar lainnya. Faktor-faktor lain juga berpengaruh seperti faktor keluarga, faktor lingkungan dan pergaulan atau masyarakat

yang ada disekitarnya yang berpengaruh pada diri seseorang khususnya remaja sebagai seorang mahasiswa.

Slameto menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi belajar adalah faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal yang mendorong mahasiswa dalam menyelesaikan studi salah satunya adalah motivasi mahasiswa. Dalam menyelesaikan studi dibutuhkan motivasi yang tinggi dalam menyelesaikan studi sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan studi sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan.<sup>46</sup>

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar secara umum menurut Slameto pada garis besarnya meliputi faktor intern dan faktor ekstern yaitu:

- (1) Faktor intern. Faktor ini berkaitan dengan segala yang berhubungan dengan diri mahasiswa itu sendiri yakni meliputi faktor jasmaniah mencakup kesehatan dan cacat tubuh; faktor psikologis mencakup intelegensi, perhatian, minat, bakat, motivasi, kematangan, dan kesiapan; dan faktor kelelahan

---

<sup>46</sup>Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), hlm. 54.

## (2) Faktor ekstern

Faktor ini dibagi menjadi 3 faktor, yaitu: Faktor keluarga mencakup, cara orang tua mendidik, relasi antar anggota keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga, pengertian orang tua, latar belakang kebudayaan; Faktor universitas meliputi metode mengajar, kurikulum, relasi dosen dengan mahasiswa, relasi mahasiswa dengan mahasiswa, disiplin universitas, alat mata kuliah, waktu kuliah, standar mata kuliah di atas ukuran, keadaan gedung, metode pengajaran, dan tugas kuliah; faktor masyarakat meliputi kegiatan dalam masyarakat, media masa, teman bermain, bentuk kehidupan bermasyarakat.<sup>47</sup>

Hasil penelitian Hasbullah bahwa faktor-faktor penyebab *drop out* mahasiswa khususnya pada Universitas Singaperbangsa Karawang bahwa mahasiswa di *drop out* karena faktor motivasi belajar mahasiswa yang kurang, kualitas layanan pendidikan dan keadaan sosial ekonomi. Selain itu, mahasiswa yang malas mengikuti

---

<sup>47</sup>Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), hlm. 54.

perkuliahan karena kurangnya minat terhadap mata kuliah tertentu dan fasilitas kurang memadai atau mendukung proses perkuliahan.<sup>48</sup>

## H. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara-cara berfikir dan menganalisis yang digunakan untuk mengadakan penelitian untuk mencapai tujuan penelitian.<sup>49</sup> Adapun metode penelitian dalam skripsi ini terdiri dari beberapa prosedur, sebagai berikut :

### 1. Jenis Penelitian

Kegiatan penelitian yang dilakukan dalam skripsi ini merupakan penelitian lapangan (*field research*), yakni memaparkan dan menggambarkan keadaan serta fenomena yang lebih jelas mengenai faktor-faktor penyebab stress akademik mahasiswa yang terancam *drop out* di Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Pendekatan yang digunakan yaitu kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dilakukan untuk memahami fenomena

---

<sup>48</sup>Hasbullah, R, *Faktor-faktor penyebab drop out mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawan*, (Karawang: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), 2008), hlm 37.

<sup>49</sup>Sutrisno Hadi, *Metodologi Research II*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fak. Psikologi UGM, 1993), hlm. 124.

sosial dari sudut pandang subjek.<sup>50</sup> Data dalam skripsi ini disajikan dalam bentuk narasi dan skripsi ini menggali informasi tentang faktor-faktor penyebab stress akademik mahasiswa yang terancam *drop out* di Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

## 2. Subyek Penelitian

Subyek penelitian adalah orang yang merespon atau menjawab pertanyaan-pertanyaan penulis, baik pertanyaan tertulis maupun tidak tertulis (lisan) dengan kata lain yang biasa disebut responden.<sup>51</sup>

Teknik dalam pengambilan subyek dalam skripsi ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* menurut Sugiyono adalah teknik penentuan subyek dengan pertimbangan tertentu.<sup>52</sup> Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* adalah karena tidak semua mahasiswa Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik

---

<sup>50</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 335.

<sup>51</sup>Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996), hlm. 4.

<sup>52</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 68.



*purposive sampling* yang menetapkan pertimbangan-pertimbangan atau kriteria-kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh subyek yang digunakan dalam skripsi ini.

Subyek penelitian yang digunakan dalam skripsi ini adalah 3 (tiga) mahasiswa KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta tahun Angkatan 2013, 2014, 2015 dan masih mengambil teori (mengulang mata kuliah). Kriteria ini diambil atas dasar pertimbangan bahwa mahasiswa Angkatan 2014 dan 2015 sudah melewati batas normal masa studi perkuliahan jenjang sarjana yang dilaksanakan 8 (delapan) semester sesuai dengan pedoman akademik yang dikeluarkan oleh UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Ditambah dengan masih adanya beban teori yang harus di ambil membuat mahasiswa Angkatan 2014 dan 2015 berada dalam situasi terancam DO. Menurut teori Moustakas jumlah informan penelitian kualitatif berjumlah antara 3-10 orang atau lebih, sesuai dengan keperluan hingga mencapai saturasi data.<sup>53</sup> Saturasi data adalah suatu kondisi yang dialami ketika informasi yang diperoleh

---

<sup>53</sup>Moustakas, C. E. *Phenomenological research methods*. Thousand Oaks, Calif: Sage Publ. (1999), hlm. 25.

melalui sumber data sudah tidak ada lagi atau berulang.<sup>54</sup>

### 3. Obyek Penelitian

Obyek penelitian permasalahan yang menjadi titik sentral perhatian dan penelitian.<sup>55</sup> Adapun yang menjadi obyek penelitian dalam skripsi ini adalah faktor-faktor penyebab stress akademik mahasiswa yang terancam *drop out* di Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka penulis tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan.<sup>56</sup> Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam skripsi ini yaitu:

---

<sup>54</sup>Saunders,B., dkk, *Saturation in qualitative research: exploring its conceptualization and operationalization*. (Quality and quantity,2018), hlm. 1893.

<sup>55</sup>Koentjaraningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Rineka Cipta, 1993), hlm. 221.

<sup>56</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2007), hlm. 308.

a. Wawancara

Wawancara merupakan percakapan dengan tujuan tertentu. Percakapan itu dilakukan oleh dua pihak, yakni pewawancara (yang mengajukan pertanyaan) dan terwawancara yang memberikan jawaban.<sup>57</sup> Metode wawancara didasarkan pada dua alasan, pertama dengan wawancara penulis dapat menggali tidak hanya apa yang diketahui dan dialami subjek penelitian, namun juga hal yang tersembunyi dari dalam diri subyek. Kedua yaitu pertanyaan yang diajukan kepada informan dapat mencakup hal-hal yang bersifat lintas waktu.

Jenis wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara terstruktur, yaitu wawancara yang pewawancaranya (interviewer) menetapkan sendiri masalah dan pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan.<sup>58</sup>

Teknik wawancara difokuskan untuk menggali dan memperoleh data-data primer yang dibutuhkan dalam skripsi ini yakni data tentang stressor akademik yang dialami mahasiswa.

---

<sup>57</sup>Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996), hlm. 187.

<sup>58</sup>Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996), hlm. 190.

Wawancara dilakukan dengan 3 mahasiswa yang terancam *drop out* di Prodi KPI Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga dan memiliki kriteria yang telah disebutkan dalam subyek penelitian.

b. Observasi

Observasi didefinisikan sebagai pengamatan dan pencatatan yang dilaksanakan secara sistematis terhadap gejala yang tampak pada suatu obyek penelitian. Pada penelitian ini, penulis menggunakan observasi langsung, yakni observer berada bersama dengan subyek yang diteliti sehingga dapat melakukan pengamatan dan pencatatan di tempat terjadinya peristiwa.<sup>59</sup> Jenis observasi yang digunakan dalam skripsi ini adalah non-partisipan, yakni penulis tidak turut ambil bagian dalam kegiatan yang diteliti. Data yang dicari dari metode observasi adalah aktivitas keseharian subjek, kegiatan di kampus, dan relasi sosial subyek.

---

<sup>59</sup> Amirul Hadi dan Haryono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998), hlm. 129.

### c. Dokumentasi

Metode dokumentasi adalah teknik pengumpulan data dengan cara menghimpun dan menganalisis dokumen-dokumen, baik berupa dokumen tertulis, gambar, maupun elektronik.<sup>60</sup> Metode ini digunakan untuk mengumpulkan data-data yang bersifat dokumentatif yang dapat menambah informasi penelitian. Metode dokumentasi ini juga digunakan untuk mengetahui aktivitas-aktivitas subyek yang berhubungan dengan stressor akademik.

## 5. Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan, dan dokumentasi sehingga mudah di pahami oleh diri sendiri maupun orang lain.<sup>61</sup> Dalam penelitian kualitatif, analisis data lebih difokuskan selama proses di lapangan bersamaan dengan pengumpulan data.

---

<sup>60</sup>Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), hlm. 221.

<sup>61</sup>Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Alfabeta, 2008), hlm. 88.

Teknik analisis data yang digunakan dalam skripsi ini adalah analisis interaktif model Miles dan Michael Huberman yang terdiri dari:<sup>62</sup>

a. Reduksi Data

Mereduksi data yakni merangkum, memilih hal-hal pokok, memfokuskan pada hal-hal yang penting, mencari tema dan polanya. Dengan demikian data yang telah direduksi akan memberikan gambaran yang lebih jelas, dan mempermudah penulis dalam pengelompokan hasil penelitian agar tersusun dengan bahasa maupun kalimat yang baik dan tersusun secara sistematis. Adapun data-data yang penulis reduksi dengan penelitian antara lain hasil wawancara dan observasi.

b. Penyajian Data

Setelah data direduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Dalam penelitian kualitatif, penyajian data bisa dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Adapun data-data yang penulis sajikan adalah faktor-faktor penyebab stress akademik mahasiswa yang terancam *drop out* di

---

<sup>62</sup>*Ibid*, hlm. 89.

Prodi KPI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

c. Penarikan Kesimpulan dan Verifikasi

Langkah terakhir dalam analisis data kualitatif adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara, dan akan berubah jika tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat untuk mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten saat penulis ke lapangan mengumpulkan data, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.<sup>63</sup> Penarikan kesimpulan dilakukan dengan mengumpulkan seluruh data mengenai faktor-faktor penyebab stress akademik mahasiswa yang terancam *drop out* di Prodi KPI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Sedangkan verifikasi dimaksudkan untuk menghasilkan kesimpulan yang valid. Oleh karena itu, sebelum dilakukan penarikan kesimpulan, terlebih dahulu data mengenai gambaran stressor akademik mahasiswa terancam *drop out* yang

---

<sup>63</sup>Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hlm. 341.

telah didapat melalui metode observasi, wawancara dan dokumentasi kemudian ditelaah dan ditinjau kembali dengan cara membandingkan data-data yang telah diperoleh dengan teori-teori yang ada. Kemudian, data-data yang didapatkan selama penelitian tersebut dicari pola, tema, model, hubungan dan persamaannya untuk diambil sebuah kesimpulan. Kesimpulan yang didapatkan pada penelitian kualitatif tersebut merupakan temuan baru yang sebelumnya belum pernah ada.

## 6. Uji Keabsahan Data

Pemeriksaan terhadap keabsahan data pada dasarnya, selain digunakan untuk menyanggah balik yang dituduhkan kepada penelitian kualitatif yang mengatakan tidak ilmiah, juga merupakan sebagai unsur yang tidak terpisahkan dari tubuh pengetahuan penelitian kualitatif.<sup>64</sup>

Pengujian keabsahan data dalam penelitian kualitatif ini menggunakan teknik triangulasi. Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan berbagai sumber di luar data sebagai bahan perbandingan. Kemudian dilakukan

---

<sup>64</sup>Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996), hlm. 320.



*cross check* agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan.<sup>65</sup> Dalam penelitian ini, penulis menggunakan triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Penulis melakukan triangulasi melalui pengkonfirmasi antara hasil wawancara dengan data observasi dan dokumentasi.



---

<sup>65</sup>*Ibid*, hlm. 294.

## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan uraian pembahasan pada BAB III, maka dapat penulis simpulkan bahwa stress yang dialami oleh tiga mahasiswa KPI yang terancam *drop out* termasuk ke dalam stres negatif. Ketiga subyek memiliki stressor akademik yang beragam. Stressor akademik yang dimiliki ZM yaitu konflik, keluarga, perubahan, tekanan, frustrasi, dan kampus. Stressor akademik yang dimiliki DC adalah frustrasi, perubahan, konflik, tekanan, dan lingkungan fisik. Sedangkan stressor yang dimiliki RN yaitu frustrasi, tekanan, pemaksaan diri, keluarga, kampus, dan lingkungan fisik. Ketiga subyek memiliki stressor akademik yang sama yaitu frustrasi dan tekanan, sehingga dapat diketahui bahwa stressor akademik yang dialami ketiga subyek mayoritas bersumber dari faktor internal.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas dapat diberikan beberapa saran kepada pihak yang berkepentingan pada penelitian ini :

1. Untuk Mahasiswa yang Terancam *Drop Out*

Mahasiswa sebaiknya segera menyelesaikan apa yang menjadi tanggung jawab dia selain karena sifatnya yang penting keterbatasan waktu menjadi

pertimbangan utama untuk segera menyelesaikan tugas akhir. Akan menjadi pilihan yang sangat bijak apabila mahasiswa mampu menyelesaikan tanggung jawab akademik ini mengingat sudah banyak waktu, tenaga dan biaya yang dikeluarkan hingga sampai pada titik ini.

## 2. Untuk Subyek

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang bisa penulis sampaikan adalah subjek harus mencoba untuk lebih *open minded* dan terbuka terhadap masukan, kritik, dan saran yang sifatnya membangun. Serta lebih *wise* dan penuh pertimbangan dalam setiap pengambilan keputusan.

## 3. Untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti-peneliti lain diharapkan dapat lebih memperdalam lagi hasil temuan di lapangan, karena masih sangat sedikit penelitian tentang *stressor* akademik terutama pada mahasiswa yang terancam *drop out* dan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai sumber referensi.

## C. Kata Penutup

*Alhamdulillah rabbil' alamin* penulis panjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa kemudahan, kelancaran, dan kesehatan sehingga

penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya sesuai dengan kemampuan penulis, walaupun jauh dari kata sempurna. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini. Hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan skripsi ini.

Dalam hal ini, penulis tidak lupa menghaturkan banyak terima kasih kepada ketiga subyek serta pihak terkait yang telah membantu penulis selama melakukan penelitian. Harapan penulis adalah semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis sendiri, khususnya dapat memberikan wawasan keilmuan bagi penulis. Semoga skripsi ini juga bermanfaat bagi perkembangan ilmu dalam bidang Bimbingan Konseling Islam. Akhir kata penulis hanya bisa mengucapkan semoga segala rahmat-Nya tetap tercurahkan kepada semua makhluk-Nya. Amin Amin Yarobbal Alamin.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.A, Susantoro, *Sejarah Pers Mahasiswa Indonesia*, Jakarta: Citra, 1990.
- A.H.M, Vijayalaxmi, Kadapatti Manjula G, *Stressors of Academic Stress: A Study On Pre-University Students*, Indian J.Sci.Res 3 (1), 2001.
- Agista, Isni, *Penanganan Kasus Stres Dalam Menghadapi Aktivitas Kuliah Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Dengan Teknik Pengelolaan Diri Pada Mahasiswa Jurusan Seni Rupa FBS UNNES*, Semarang, 2011
- Alsa Asmadi, Enik Nur Kholidah, *Berpikir Positif Menurunkan Stres Psikoogis*, Jurnal Psikologi: Volume 39, NO 1, Juni 2012.
- B, Saunders dkk, *Saturation In Qualitative Research: Exploring Its Conceptualization And Operationalization, Quality And Quantity*, 2018.
- Burhanuddin, Imron, A., & Maisyaroh, *Manajemen Pendidikan: Analisis Substantif dan Aplikasinya dalam Institusi Pendidikan*, Malang: Universitas Negeri Malang, 2003.
- C. E. Moustakas, *Phenomenological Research Methods*, Thousand Oaks, Calif: Sage Publ, 1999

- Calderon, C, Gustems-carnicer, J, *Coping Strategies and Psychological Well-Being among Teacher Education Students*, European Psychology Education Journal, 2012.
- D, Kariv, Heiman, T., *Task –Oriented Versus Emotion Oriented Coping Strategies: The Case of College Students*, College Student Journal, 2005.
- Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka
- Hadi, Sutrisno, *Metodologi Research II*, Yogyakarta: Yayasan Penerbit Fak. Psikologi UGM, 1993..
- Hakim, Lukmanul, *Membangun Web Berbasis PHP dengan Framework*, Yogyakarta: Lokomedia, 2010.
- Hanum, Latifa dkk, *Hubungan antara Harapan Orang Tua dan Keyakinan Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas Unggulan*, Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus, 2016.
- Hardaniwati dkk, *Kamus Pelajar Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama*, Jakarta: Pusat Bahasa, 2003.
- Haryono, Amirul Hadi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bandung: Pustaka Setia, 1998.
- J. P, Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi. penerjemah : Kartini Kartono*, Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1999.

- Kartini, Kartono, *Pemimpin dan Kepemimpinan (Apakah Kepemimpinan Abnormal Itu)*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003.
- Koentjaraningrat, *Metode Penelitian Masyarakat*, Jakarta: Rineka Cipta, 1993.
- Kusnadi, *Masalah Kerja Sama, Konflik dan Kinerja*, Malang: Taroda, 2002.
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an Kementrian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahannya*, Bandung: Sygma Examedia Arkanleena.
- Lawang, Robert, *Buku Materi Pokok Pengantar Sosiologi*, Jakarta: Universitas Terbuka, 1994.
- M. A. Cavanaugh, *An Empirical Examination of Self-Reported Work Stress Among U.S. Managers*, *Journal of Applied Psychology*, 2004.
- Mc.Kean, Misra, R, *College Students Academic Stress And It's Relation To Their Janxiaty, Time Management, & Leisure Satisfaction*, *American Journal Of Health Studies*, 2000.
- Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1996.
- Nihayatus, Sangadah, *Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Reaksi Frustasi pada Santri*

- pondok pesantren AL-Huda Kebumen*. Skripsi: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2008.
- Nurmaliyah, Faridah, *Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self-Instruction*. Jurnal Pendidikan Humaniora Laboratorium UM Malang, 2014.
- Peraturan Pemerintah No. 47 tahun 2008 tentang Pelaksanaan Wajib Belajar 9 Tahun.
- Puwakania, Aliah B, Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*, Jakarta: Rajawali Pers, 2008.
- R, Hasbullah, *Faktor-Faktor Penyebab Drop Out Mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawan*, Karawang: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM), 2008.
- Rasmun, *Stres, Koping, dan Adaptasi: Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*,. Jakarta: Sagung Seto, 2004.
- S. E, Wilks, *Resilience A Mid Academic Stress: The Moderating Impact Of Social Support Among Social Work Students*, *International Journal Of Social Work*, 9(2),2008..
- S. N, Zuama, *Kemampuan Mengelola Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi Pg Paud*, Jurnal FKIP Universitas Tadulak, 2014.



- Sarwono, *Perbedaan Antara Pemimpin dan Aktivis dalam Gerakan Protes Mahasiswa*, Jakarta: Bulan Bintang, 1978.
- Setiawati S, Dermawan, A.C, *Proses Pembelajaran Dalam Pendidikan Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media, 2008.
- Slameto, *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*, Jakarta: Rineka Cipta, 2003.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, Bandung: Alfabeta, 2011.
- Sukmadinata, Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004.
- Surya, Moh, *Teori-teori konseling*, Bandung: Pustaka Bani Quraisy, 2003
- Syani, Abdul, *Sosiologi Skematika, Teori, dan Terapan*, Jakarta: Bumi Aksara, 2007.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-undang Republik Indonesia, Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.
- UNESCO “Asia and Pacific Programme of Educational Innovation Development Coping With Drop Out : A Hand Book” Bangkok: UNESCO Regional Office For Education In Asia and Pacific, 1987.

- William, Gadzella, Berandette & Masten, *An Analysis of The Categories in the Student-Life Stress Inventory. American Journal Of Psychological Research*, 2005.
- Yusuf, Syamsul, *Mental Hygiene : Terapi Psiko-Spiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas*, Bandung: Maestro, 2011.

