

# KOMPARASI TINGKAT STRESS ANTARA MAHASISWA INPUT MA DAN INPUT SMA JURUSAN MANAJEMEN PENDIDIKAN ISLAM FAKULTAS TARBIYAH & KEGURUAN UIN ALAUDDIN MAKASSAR

SYAMSUDDIN

Dosen  
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan  
UIN Alauddin Makassar

syamsuddin@yahoo.com

Naskah diterima 22-10-2017

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tentang gambaran Tingkat stress mahasiswa dalam perkuliahan antara input SMA dan mahasiswa input MA, selain itu juga bertujuan untuk mengetahui perbedaan Tingkat stress dalam perkuliahan antara mahasiswa input SMA dan mahasiswa input MA. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 50 mahasiswa yang diambil melalui Proportional Stratified Random Sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan angket dengan skala likert yang meliputi skala Tingkat stress mahasiswa. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial yaitu analisis komparasi bivariat dengan uji statistik test "t". Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif untuk tingkat stress mahasiswa input SMA diperoleh rata-rata 27,196 dengan kategori rendah dengan presentase 67,67%, dan tingkat stress mahasiswa input MA diperoleh rata-rata 30,03 dengan kategori rendah dengan presentase 81,5%. Adapun Statistik inferensial menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan tingkat stress antara mahasiswa input MA dan mahasiswa input SMA yaitu  $t_{hitung} < t_{tabel}$  untuk taraf signifikan 5% maupun 1% ( $-1,96 > -5,183 < -1,96$ ).

**Kata kunci :** Tingkat stress, mahasiswa input MA dan input SMA.

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang Masalah

Perkuliahan pada dunia modern sekarang ini, bukan lagi hanya sekedar datang ke kampus, menghadiri kelas, ikut serta dalam ujian, dan kemudian lulus. Tidak sesederhana itu. Hal ini dapat dianalogikan dengan proses evolusi yang membuat spesies-spesies makhluk hidup semakin kompleks, demikian juga dunia perkuliahan dewasa ini. Begitu banyak aktivitas yang terlibat dalam kegiatan kuliah. bergaul, having fun dengan teman, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan-kegiatan non-akademis, hingga bekerja untuk menambah uang saku. Pola hidup yang kompleks ini seringkali menjadi beban tambahan disamping tekanan dalam kuliah yang sudah begitu melelahkan. Masalah di luar perkuliahan mau tak mau harus diakui turut mempengaruhi, baik dari segi mood, konsentrasi, maupun prestasi akademik.

Tuntutan akademis kuliah dimasa sekarang tidak jarang begitu berat dan sangat menyengsarakan mahasiswa. Mahasiswa merasa dituntut untuk meraih pencapaian (achievement) yang telah ditentukan, baik oleh pihak fakultas atau universitas maupun dari mahasiswa itu sendiri. Tuntutan ini dapat memberi tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa itu sendiri. Ketika hal ini terjadi, maka overload tersebut akan mengundang stress, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang mudah meledak-ledak.

Secara garis besar, stress dapat didefinisikan sebagai kondisi dan respon dari tubuh maupun pikiran, di satu sisi dapat menyelamatkan hidup kita, dan di sisi lain dapat merugikan sistem tubuh, seperti menimbulkan penyakit. Respon dari tubuh maupun pikiran ini muncul karena adanya stressor. Stressor merupakan suatu peristiwa atau kejadian yang menstimulasi munculnya

respon stress. Stressor tersebut dapat muncul dalam bentuk fisik, sosioemosi, ekonomi, atau spiritual. Namun, stress sebagai respon terhadap stressor selalu bersifat fisik (Girdano, Everly dan Dusek, 1997).

Dalam hubungan dengan gangguan pada badan, dikatakan bahwa stress emosional mempengaruhi otak yang kemudian melalui system "neurohumoral" menyebabkan gejala gejala badaniah yang dipengaruhi oleh hormon adrenalin dan system saraf otonom. Pada system saraf tonom menimbulkan gejala seperti keluarnya keringat dingin, asam lambung yang meningkat, mudah kaget, rasa panas, badan dingin dll. Menurut widyartono (1986) Cara tepat untuk meringankan stress bahwa faktor utama yang bertanggung jawab terhadap stress adalah perubahan lingkungan dan manusianya itu sendiri. (Pandji anoraga S.E., M.M.1998.107-110).

Dari sudut pandang inilah peneliti bergerak untuk meneliti perbedaan Cara Mengatasi Stres dalam Aktivitas Kuliah antara Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam Input SMU dan MA Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

### Rumusan Masalah

Masalah merupakan sesuatu yang harus dipecahkan atau sesuatu yang harus diselesaikan" (Em Zul Fajri & Ratu Aprillia 2004, 522). Dari latar belakang yang diuraikan di atas maka peneliti dapat merumuskan masalah yang menjadi batasan pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Bagaimana Tingkat Stres Dalam Aktivitas Kuliah Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam input MA Fakultas tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar?
2. Bagaimana Tingkat Stres Dalam Aktivitas kuliah Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam input SMA Fakultas tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar?
3. Apakah terdapat Perbedaan yang signifikan tingkat stress dalam aktivitas kuliah antara Mahasiswa input MA dan Input SMA jurusan Manajemen

Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar?

### Hipotesis

Agar dalam penelitian dapat terarah, maka dirumuskan pendugaan terlebih dahulu terhadap penyebab terjadinya masalah yaitu hipotesis. *Hipo* berarti keraguan dan *tesis* berarti kebenaran. Jadi, hipotesis berarti kebenaran yang masih diragukan (Ida Bagoes Mantra, 2004: 57).

Menurut Suharsimi Arikunto (2009:55) Hipotesis adalah alternatif dugaan jawaban yang dibuat oleh peneliti bagi problematika yang diajukan dalam penelitian.

Adapun Hipotesis (jawaban sementara) berdasarkan pengamatan sementara peneliti bahwa cara mengatasi stress dalam aktivitas kuliah antara mahasiswa input MA dan input SMA jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar terdapat perbedaan yang sangat signifikan.

### Defenisi Operasional Variabel

Untuk mendapatkan gambaran dan memudahkan pemahaman serta memberikan persepsi yang sama antara penulis dan pembaca terhadap judul serta memperjelas ruang lingkup penelitian ini, maka penulis terlebih dahulu mengemukakan pengertian yang sesuai dengan variabel dalam judul skripsi ini, sehingga tidak menimbulkan kesimpangsiuran dalam pembahasan selanjutnya.

Adapun defenisi operasional dari variable-variabel yang dikaji dalam penelitian ini sesuai dengan judul tersebut adalah:

1. Variabel X<sub>1</sub>: Cara Mengatasi Stress dalam Aktivitas Kuliah Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam Input MA UIN Alauddin Makassar.

Stress merupakan salah satu bagian kehidupan. Kejadian sehari-hari merupakan tantangan yang membutuhkan peranan pikiran, tubuh dan emosi. Dalaam aktivitas

kuliah terkadang keadaan membuat pikiran menjadi tidak stabil ketika mendapat tekanan atau tuntutan yang lebih dari biasanya, hidup akan terasa tertekan disaat seorang individu tidak bisa memenuhi harapan lingkungannya. Individu akan semakin merasa stress. Semakin dia merasa akan kalah jika gagal melaksanakan kewajiban yang dibebankan kepadanya. Kejadian seperti itu seringkali ditemukan dalam dunia perkuliahan, sebagai contoh terkadang hasil belajar seorang mahasiswa yang ia peroleh tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya dan tidak sebanding dengan usaha yang dilakukannya. Kasus lain misalnya pada jurusan Manajemen Pendidikan Islam mahasiswa bukan hanya dibebankan dengan kuliah teori tetapi juga ditambahkan dengan praktek yang wajib mereka ikuti yang sangat menyita waktu dan menyebabkan kelelahan fisik dan mental mahasiswa, kejadian seperti ini akan memicu stress jika berlangsung dalam waktu yang lama.

## 2. Variabel X<sub>2</sub>: Cara Mengatasi Stress dalam Aktivitas Kuliah Mahasiswa Pendidikan Islam Input SMA UIN Alauddin Makassar.

Salah satu penyebab stress mahasiswa yaitu tuntutan akademis kuliah untuk meraih pencapaian (achievement) yang telah ditentukan, baik oleh pihak fakultas atau universitas maupun dari mahasiswa itu sendiri. Begitu tekanan membuat individu tidak mampu lagi bertahan, perilakunya menjadi semakin tidak efektif. Disaat nurani tak akan bisa menyelesaikan suatu masalah, hidup yang telah dipenuhi oleh kepanikan membuat individu tidak bisa mengatasi masalah dengan baik. Dan jika hal itu dibiarkan berlarut-larut maka masalah yang dihadapi akan tampak semakin membesar sampai tenggelam dalam rasa gelisah, marah atau putus asa dan anda semakin jauh dari memecahkan masalah.

### Tujuan dan Kegunaan Penelitian

Dalam melaksanakan suatu penelitian selalu diharapkan adanya manfaat yang akan diperoleh dari penelitian tersebut. Demikian pula dalam penulisan skripsi ini, penulis mengharapkan adanya manfaat, baik terhadap

pribadi maupun terhadap orang lain, kepada agama atau nusa dan bangsa. Tujuan penelitian menunjukkan tentang apa yang ingin diperoleh (Suharsimi Arikunto, 2007: 15). Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini yaitu:

#### 1. Tujuan

Sehubungan dengan rumusan masalah yang telah dikemukakan diatas, tujuan dalam penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui tingkat stress dalam aktivitas kuliah Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam input MA Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar
- b. Untuk mengetahui tingkat stress dalam aktivitas kuliah Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam input SMA Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar
- c. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan cara mengatasi stress dalam aktivitas kuliah antara mahasiswa input MA dan input SMA jurusan Manajemen Pendidikan Islam dengan mahasiswa pendidikan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

#### 2. Kegunaan

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan nilai guna dan kontribusi dalam beberapa hal sebagai berikut:

- a. Sebagai bahan pertimbangan bagi para Dosen dan para pembaca tentang perbedaan cara mengatasi stress dalam aktivitas kuliah antara mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam dengan mahasiswa yang memiliki latarbelakang asal sekolah yang berbeda jurusan Manajemen Pendidikan Islam fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Alauddin Makassar.
- b. Merupakan suatu Informasi untuk memberi bantuan oleh Penasehat Akademik kepada mahasiswa yang membutuhkan treatment untuk mengurangi tingkat stress Mahasiswa.
- c. Sebagai sebuah pembandingan bagi peneliti-peneliti lain dalam meneliti variable yang sama dalam penelitian ini.

## Kajian Pustaka

Menurut Morgan dan King,

"...as an internal state which can be caused by physical demands on the body (disease conditions, exercise, extremes of temperature, and the like) or by environmental and social situations which are evaluated as potentially harmful, uncontrollable, or exceeding our resources for coping" (Morgan & King, 1986: 321).

Jadi stres adalah suatu keadaan yang bersifat internal, yang bisa disebabkan oleh tuntutan fisik (badan), atau lingkungan, dan situasi sosial, yang berpotensi merusak dan tidak terkontrol.

## PEMBAHASAN

### Unsur-unsur Stres

Dalam peristiwa stres, ada tiga hal yang merupakan unsur-unsur stres yang saling berkaitan yaitu:

1. Hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stres (*stressor*).

Hal yang menjadi sumber stres bisa berupa bencana alam, peristiwa hidup baik yang berhubungan dengan diri sendiri maupun orang lain dan lingkungan kerja yang berat dan tempat tinggal yang tidak sehat. stress sebagai suatu proses yang meliputi stressor dan strain dengan menambahkan dimensi hubungan antara individu dengan lingkungan. Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Di dalam proses hubungan ini termasuk juga proses penyesuaian. (Bart Smet, 1994 : 111).

2. Orang yang mengalami stres (*the stressed*)

Dari segi orang yang mengalami stres, pemusatan perhatian tergantung pada tanggapan (*response*) seseorang terhadap hal-hal yang dinilai mendatangkan stres. Tanggapan itu disebut *strain*, yaitu tekanan atau ketegangan dan hal tersebut dapat mengejala secara psikologis dan fisiologis.

3. Hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres (*transactions*).

Hubungan antara orang yang mengalami stres dan keadaan (*situation*) yang penuh stres merupakan proses. Dalam proses tersebut, hal yang mendatangkan stres dan pengalaman orang yang terkena stres saling berkaitan. Proses tersebut merupakan pengaruh timbal balik dan menciptakan usaha penyesuaian atau penyeimbangan yang terus menerus antara orang yang mengalami stres dan keadaan yang penuh stres, karena perbedaan cara, kemampuan dan keberhasilan orang-orang dalam mempengaruhi dampak yang mendatangkan stres itu berbeda maka stres yang dihadapi juga berbeda.

### Sumber-sumber Stres

Sumber-sumber stres dapat digolongkan dalam bentuk-bentuk:

1. Krisis

Perubahan atau peristiwa yang timbul mendadak dan menggoncangkan keseimbangan seseorang diluar jangkauan penyesuaian sehari-hari dapat merangsang stresor. Misalnya krisis dibidang usaha, hubungan keluarga dan sebagainya.

2. Frustrasi

Kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan-kebutuhan atau dorongan naluri, sehingga timbul kekecewaan. Frustrasi timbul bila niat atau usaha seseorang terhalang oleh rintangan-rintangan yang menghambat kemajuan suatu cita-cita baik yang berasal dari dalam diri sendiri atau dari luar.

3. Konflik

Pertentangan antara dua keinginan atau dorongan yaitu antara kekuatan dorongan naluri dan kekuatan yang mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut.

4. Tekanan

Stres dapat ditimbulkan oleh tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang besar yang harus ditanggung seseorang. Stres bukan hanya dapat terjadi karena faktor-faktor yang ada di lingkungan. Bahwa stressor juga bisa berupa faktor-faktor yang ada dalam diri individu, misalnya penyakit jasmani yang

dideritanya, konflik internal, dst. Oleh sebab itu lebih tepat bila stres dipandang sebagai hubungan antara individu dengan stressor, baik stressor internal maupun eksternal.

Konsep tersebut sesuai dengan apa yang dikatakan oleh W.F. Maramis,<sup>1</sup> 1980 : 65-69), mengenai sumber stress. Menurut Maramis, stress dapat terjadi karena frustrasi, konflik, tekanan, dan krisis.

1. Frustrasi merupakan terganggunya keseimbangan psikis karena tujuan gagal dicapai.
2. Konflik adalah terganggunya keseimbangan karena individu bingung menghadapi beberapa kebutuhan atau tujuan yang harus dipilih salah satu.
3. Tekanan merupakan sesuatu yang mendesak untuk dilakukan oleh individu. Tekanan bisa datang dari diri sendiri, misalnya keinginan yang sangat kuat untuk meraih sesuatu. Tekanan juga bisa datang dari lingkungan.
4. Krisis merupakan situasi yang terjadi secara tiba-tiba dan yang dapat menyebabkan terganggunya keseimbangan.

### Tahapan Stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang sering kali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bila tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan baik di rumah, lingkungan kerja, ataupun di lingkungan sosial. Selye merumuskan stres sebagai *general adaptation syndrome* (GAS) atau sindrom penyesuaian umum. Apabila faktor penyebab stres tidak dapat diatasi dan faktor penyebab tersebut terlalu besar, maka terjadi reaksi tubuh yaitu GAS (*General Adaptation Syndrom*) yang terdiri atas tiga tahapan yaitu tahap reaksi waspada, tahap melawan, dan tahap kelelahan yang bekerja untuk melindungi individu agar dapat bertahan hidup.

Dr. Robert J. Van Amberg (1979) dalam Agoes (2003) dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

#### 1. Stres tahap I

Merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar dan berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari cadangan energi dihabiskan disertai rasa gugup yang berlebihan pula.

#### 2. Stres tahap II

Pada tahap ini, dampak stres yang semula menyenangkan mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari akibat tidak cukup waktu untuk beristirahat. Pada tahap ini timbul keluhan-keluhan seperti: merasa letih waktu bangun tidur pagi, merasa mudah lelah dan merasa cepat capai, mengeluh lambung dan perut tidak nyaman, jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang, dan tidak bisa santai.

#### 3. Stres tahap III

Tahapan stres yang merupakan kelanjutan dari stres tahap II dengan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu yaitu: gangguan lambung dan usus yang semakin nyata misalnya gastritis dan diare, ketegangan otot-otot yang semakin terasa, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional yang semakin meningkat, gangguan pola tidur (*insomnia*) dan terganggunya koordinasi tubuh. Pada tahap ini seseorang harus sudah berkonsultasi dan mendapat terapi atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat.

#### 4. Stres tahap IV

Merupakan tahapan stres dimana keluhan-keluhan stres tahap III diatasi oleh dokter dinyatakan tidak sakit karena tidak ditemukannya kelainan fisik pada organ tubuh dan orang yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat dan akan muncul gejala-gejala: pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai, ketidakmampuan melaksanakan kegiatan rutin

sehari-hari, gangguan pola tidur yang disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, *negativisme*, daya ingat dan konsentrasi menurun, dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

#### 5. Stres tahap V

Bila keadaan tahap IV terus berlanjut maka akan jatuh pada stres tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut: kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, gangguan sistem pencernaan yang semakin berat, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

#### 6. Stres tahap VI

Tahap ini merupakan tahap klimaks, dimana seseorang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahap ini adalah: debaran jantung yang sangat kuat, susah bernapas (sesak dan megap-megap), seluruh tubuh gemetar, dingin dan keringat bercucuran, tidak ada tenaga untuk hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps (Hawari, 2001)

### Metode Penelitian

#### a. Populasi dan Sampel

##### Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono 2008: 80).

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi adalah semua anggota kelompok manusia, binatang peristiwa, atau benda tunggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian (Sukardi, 2003 :53).

Dari ketiga pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi adalah jumlah keseluruhan objek yang akan diteliti. Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam Input MA dan SMU Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

##### Sampel

Sampel adalah sejumlah anggota yang diambil dari suatu populasi. Besarnya sampel ditentukan oleh banyaknya data atau observasi dalam sampel itu. Oleh karena itu, sampel dipilih harus mewakili populasi (Arif Tiro, 2000: 3). Sampel juga merupakan sebagian yang diambil dari populasi (Sudjana, 2005: 6).

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2008:118). Menurut Suharsimi Arikunto (2006:131) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Jadi sampel juga merupakan bagian dari jumlah atau karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Penarikan sampel pada penelitian ini digunakan teknik purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2009:85).

Adapun alasan peneliti menjadikan mahasiswa jurusan Manajemen Pendidikan Islam sebagai sampel penelitian yaitu sebagai berikut :

- a. Berdasarkan pengamatan diperoleh bahwa mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam pada semester ini memiliki tingkat kesibukan yang tinggi untuk menyesuaikan diri dengan berbagai aktivitas kampus yang belum pernah didapatkan sebelumnya.
- b. Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam dan mahasiswa pendidikan biologi pada semester ini mendapatkan tuntutan akademis yang tinggi, dimana mereka bukan hanya disibukkan dengan materi kuliah didalam kelas tetapi juga disibukkan dengan kegiatan praktikum dilaboratorium.

Table 3.1 Sampel penelitian

Sampel penelitian	Jumlah
Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam Input SMU	82 orang
Mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam input MA	81 orang

### Desain Penelitian

Desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu penelitian deskriptif komparatif, yaitu

untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan antara variable  $X_1$  dengan variable  $X_2$ .

No.	Stres Input SMU	Stres Input MA
1.	$X_1$ (Tingkat Stres)	$X_2$ (Tingkat Stres)
2.	$X_1'$ (Cara Mengatasi Stres)	$X_2'$ (Cara Mengatasi Stres)

### b. Prosedur Pengumpulan Data

#### Tahap Persiapan

Yaitu tahap awal dalam memulai suatu kegiatan sebelum peneliti mengadakan penelitian langsung kelapangan untuk mengumpulkan data. Pada tahap ini penulis melakukan persiapan seperti menyiapkan proposal penelitian, menyusun instrument penelitian, mengurus surat izin untuk mengadakan penelitian kepada pihak-pihak yang bersangkutan

#### Tahap Pelaksanaan

Adapun cara yang dilakukan pada tahap ini yaitu dengan melakukan penelitian lapangan untuk mendapatkan data yang kongkrit dengan menggunakan instrumen penelitian. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan angket, angket untuk mengukur tingkat stress dalam aktivitas kuliah mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam fakultas tarbiyah dan keguruan UIN alauddin Makassar dan angket untuk mengetahui gambaran umum cara mengatasi stress dalam aktivitas kuliah mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam dengan fakultas tarbiyah dan keguruan UIN alauddin Makassar.

### c. Instrumen Penelitian

Instrumen merupakan alat yang digunakan untuk memperoleh atau

mengumpulkan data. Dengan demikian, instrumen penelitian harus relevan dengan masalah dan aspek yang akan diteliti, agar memperoleh data yang akurat, karena instrumen penelitian termasuk sebagai alternatif untuk menjawab problema yang terdapat pada penelitian sekaligus untuk menguji kebenaran suatu hipotesis. Keberhasilan suatu penelitian banyak ditentukan oleh instrumen, maka instrumen penelitian merupakan seperangkat alat yang digunakan oleh peneliti untuk mendapatkan data atau informasi sehubungan dengan masalah yang diteliti. (Nana Sudjana, 2005: 5)

Instrumen penelitian merupakan alat bantu bagi peneliti dalam mengumpulkan data. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket. Angket adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain yang bersedia diberikan respons (responden) sesuai dengan permintaan pengguna (Riduwan, 2009:71).

Angket merupakan sejenis kuisisioner atau pertanyaan yang disebarakan secara tertulis dan harus dijawab oleh responden. Sementara sugiono mendefenisikan angket atau kuisisioner sebagai teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab (sugiono, 2009:142).

Angket yang dimaksud pada penelitian ini adalah sejumlah pernyataan tertulis yang ditujukan kepada responden untuk memperoleh informasi mengenai tingkat stress dan cara mengatasi stress dalam aktivitas kuliah antara

mahasiswa Menejemen Pendidikan Islam dengan mahasiswa pendidikan biologi Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

#### d. Teknik Analisa Data

##### Statistik Deskriptif

Statistic deskriptif adalah statistic yang menggambarkan kegiatan berupa pengumpulan data, penyusunan data, pengelola data, dan penyajian data dalam bentuk table, grafik maupun diagram agar memeberikan gambaran yang teratur, ringkas dan jelas mengenai suatu keadaan dan peristiwa.

Penggunaan statistic deskriptif ddalam hal ini berfungsi untuk menjawab permasalahan pertama, kedua dan ketiga dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

a. Membuat tabulasi frekuensi dengan langkah langkah sebagai berikut:

1) Menentukan Rentang Nilai(RT) adalah nilai terbesar dikurangi nilai terkecil

$$RT = NT - NR$$

Keterangan : RT = Rentang Nilai

NT = Nilai Terbesar

NR = Nilai Terkecil

2) Menentukan banyak interval kelas

$$K = 1 + (3,3) \log n$$

Keterangan: K = Kelas interval

n = jumlah mahasiswa

3) Menghitung Panjang kelas interval

$$p = \frac{\text{rentang}}{\text{banyak kelas}}$$

4) Menentukan ujung bawah kelas

5) Membuat table didtribusi frekuensi (Tiro 2000,116)

b. Menghitung mean Mean Score ( $\bar{x}$ )

$$\bar{x} = \frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i} \quad (\text{Sudjana 1996,67})$$

Keterangan:

$\bar{x}$  = Rata-rata

$f_i$  = Frekuensi

$x_i$  = Titik tengah

c. Menghitung presentase

$$P = \frac{f}{N} \times 100\% \quad (\text{Sudijono 2006, 43}).$$

Keterangan : P = Angka persentase

f = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = Jumlah siswa

d. Menghitung simpangan baku (standar deviasi) dengan menggunakan rumus:

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N}}$$

Keterangan :

SD = Standar Deviasi

$\sum fx^2$  = Jumlah hasil perkalian antara frekuensi masing-masing skor, dengan deviasi skor yang telah dikuadratkan.

N = Banyaknya Responden (Sudijono, 2006:158).

e. Mengelompokkan/mengkategorikan data

Dalam menentukan rentang kategori tingkat stres mahasiswa, maka digunakan teknik analisa penilaian karena tidak ada pedoman baku dalam penetapannya.

Digunakan lima kategori yaitu Sangat rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, Sangat tinggi. Adapun persamaan untuk mencari rentang skor tersebut adalah

$$I = \frac{\sum \text{soal} \times \sum \text{alternatif jawaban}}{\sum \text{kategori}} \\ = \frac{60 \times 2}{5} \\ = 24$$

Untuk mengetahui kategori tingkat stres mahasiswa Menejemen Pendidikan Islam fakultas tarbiyah UIN Alauddin makassar secara keseluruhan maka dapat ditunjukkan melalui rentang skor tabel 3.2 berikut:



Tabel 3.2 Kategori tingkat stres mahasiswa

Interval	Kategori cara mengatasi stres
0-24	Sangat rendah
25- 48	Rendah
49- 72	Sedang
73- 96	Tinggi
97- 120	Sangat tinggi

Dalam menentukan rentang kategori cara mengatasi stres mahasiswa, maka digunakan tehnik evaluasi penilaian karena tidak ada pedoman baku dalam penetapannya. Digunakan lima kategori yaitu Sangat rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat tinggi. Adapun persamaan untuk mencari rentang skor tersebut adalah

$$I = \frac{\sum \text{soal} \times \sum \text{alternatif jawaban}}{\sum \text{kategori}}$$

$$I = \frac{41 \times 4}{5} = 32,8 = 33$$

Untuk mengetahui kategori cara mengatasi stres mahasiswa Menejemen Pendidikan Islam input SMU dan MA Fakultas tarbiyah dan keguruan UIN Alauddin Makassar secara keseluruhan dapat ditunjukkan melalui rentang skor tabel 3.3 berikut:

Tabel 3.3 Kategori cara mengatasi stres

Interval	Kategori tingkat stres
0-33	Sangat rendah
34-67	Rendah
68-101	Sedang
102-135	Tinggi
136-169	Sangat tinggi

**Statistik Inferensial**

Statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Dengan rumus sebagai berikut:

- a. Menentukan harga t hitung dengan menggunakan rumus t dua sampel sebagai berikut ;

$$t = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

(S, Arikunto, 2002: 276)

Keterangan:

- t = Harga t
- $\bar{x}$  = Mean

- S = Standar deviasi
- N = Banyaknya subjek

- b. Pengujian Hipotesis

- 1) Menentukan formulasi hipotesis
- Ho:μ1=μ2 melawan H1:μ1≠μ2

2) Penentuan Taraf Signifikan

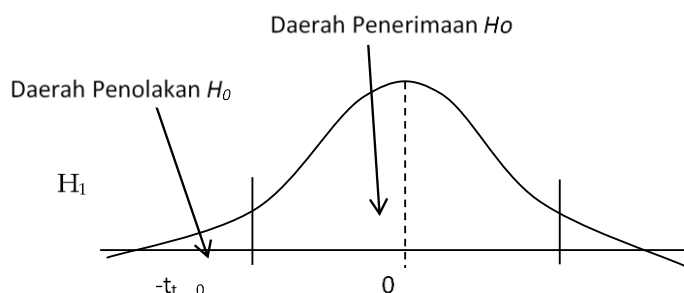
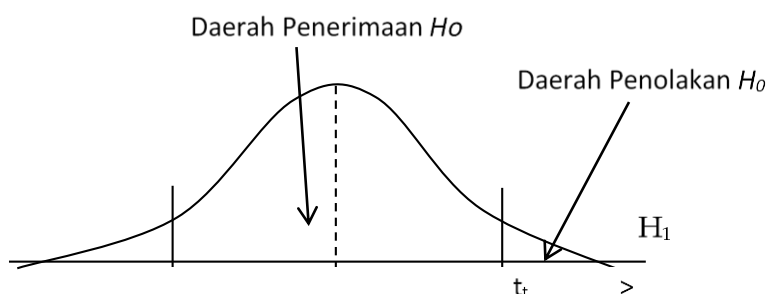
$\alpha = 0,05$

3) Menentukan Kriteria Pengujian dan Penarikan Kesimpulan

$H_0 = \text{diterima jika, } -t_{\text{tabel}} \leq t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$

$H_1 = \text{ditolak jika } t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}} \text{ atau } t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$

4) Grafik Penguji



**PENUTUP**

**Hasil Penelitian**

**1. Perbedaan Tingkat Stres dalam Aktivitas Kuliah Mahasiswa input MA dan Mahasiswa Input SMA Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar**

Berdasarkan table 4.6 dari hasil analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dapat dikemukakan bahwa tingkat stress dalam aktivitas kuliah mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar dikategorikan rendah, dimana mean score ( $\bar{X}$ ) =27,195 yang berada pada nilai 25-48 dengan jumlah responden 82 orang dengan kategori rendah. Terbukti bahwa dari 82 responden tersebut yang memiliki kategori tingkat stress rendah yaitu sebanyak 55 orang atau 67,07% sedangkan untuk kategori sangat rendah sebanyak 27 orang dari keseluruhan responden atau 32,93%. Dari

penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa untuk tingkat stress dalam aktivitas kuliah mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar adalah kategori rendah.

Berdasarkan tabel 4.10 diatas menunjukkan bahwa tingkat stress dalam aktivitas kuliah mahasiswa Input SMA Jurusan Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar dikategorikan rendah, dimana mean score ( $\bar{X}$ ) =30,03 yang berada pada nilai 25-48 dengan jumlah responden 81 orang dengan kategori rendah. Terbukti bahwa dari 81 responden tersebut yang memiliki kategori tingkat stress rendah yaitu sebanyak 66 orang atau 81,5% sedangkan untuk kategori sangat rendah sebanyak 15 orang dari keseluruhan responden atau 18,5 %. Dari penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa untuk tingkat stress dalam aktivitas kuliah mahasiswa Input SMA Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan

Keguruan UIN Alauddin Makassar adalah kategori rendah

Berdasarkan analisis inferensial yang telah dilakukan terhadap mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam dengan mahasiswa biologi untuk mengetahui perbedaan tingkat stress antara keduanya diperoleh nilai  $t_h = -5,183$ . Setelah membandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$ , pada taraf signifikan 0,05 dengan dk sebesar 162 diperoleh nilai  $t_{tabel} = 1,96$ . Karena  $t_{tabel} = 1,96 > t_{hitung} = -5,183$  maka  $H_0$  di tolak atau  $H_1$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat perbedaan yang signifikan antara Tingkat stress dalam Aktivitas Kuliah Mahasiswa input MA dan Mahasiswa Input SMA Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

Berdasarkan observasi langsung yang dilakukan dilapangan bahwa faktor munculnya stress dalam aktivitas kuliah mahasiswa input MA Jurusan dengan mahasiswa Input SMA Jurusan Pendidikan Islam disebabkan karena tuntutan-tuntutan akademis baik dari pihak fakultas maupun universitas yang harus mereka capai, sebagai contoh mahasiswa input MA dengan Input SMA Jurusan Manajemen Pendidikan Islam pada semester bawah, mereka bukan hanya belajar teori di dalam kelas tetapi mereka juga wajib mengikuti kegiatan IBT dimana kegiatan mereka hampir 50% waktu mereka habiskan untuk mengerjakan laporan hasil kegiatan dan 50 % untuk berbagai kegiatan yang lain dikampus seperti mengikuti perkuliahan dan kegiatan tambahan. Ketika hal ini terus terjadi maka akan timbul kelelahan fisik atau mental dan akan memicu munculnya stress. Fakta lain yang dapat memicu stress mahasiswa ketika hasil belajar yang mereka peroleh tidak sesuai dengan apa yang diharapkannya dan tidak sebanding dengan usaha yang telah dilakukan.

Dalam aktivitas kuliah terkadang keadaan membuat pikiran menjadi tidak stabil ketika mendapat tekanan atau tuntutan yang lebih dari biasanya, hidup akan terasa tertekan disaat seorang individu tidak bisa memenuhi harapan lingkungannya. Individu akan semakin merasa stress. Semakin dia merasa akan

kalah jika gagal melaksanakan kewajiban yang dibebankan kepadanya.

## **2. Perbedaan Cara Mengatasi Stres dalam Aktivitas Kuliah Mahasiswa Input MA dan Input SMA Jurusan Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar**

Berdasarkan table 4.14 dari hasil analisis data dengan menggunakan statistik deskriptif dapat dikemukakan bahwa cara mengatasi stress dalam aktivitas kuliah mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar dikategorikan tinggi, dimana mean score yang diperoleh yaitu ( $\bar{X}$ ) =122,88 dan Standar deviasi sebesar 1,396. Yang berada pada interval 68-101 dengan jumlah responden 82 orang dengan kategori sedang yaitu 1,219 % atau sebanyak 1 orang. Pada interval 102 - 135 sebanyak 87 % atau sebanyak 73 orang. Sedangkan pada interval 136 - 169 sebesar 9,756% atau sebanyak 8 orang. Terbukti bahwa dari 82 responden tersebut yang memiliki kategori cara mengatasi stress yang tinggi yaitu sebanyak 73 orang dari 82 orang mahasiswa yang menjadi sampel. Dari penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa untuk cara mengatasi stress dalam aktivitas kuliah mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar adalah kategori tinggi.

Berdasarkan tabel 4.18 diatas menunjukkan bahwa cara mengatasi stress dalam aktivitas kuliah mahasiswa Input SMA Jurusan Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar dikategorikan tinggi, dimana mean score ( $\bar{X}$ ) =130,76 dengan standar deviasi sebesar 2,156. pada nilai interval 102-135 yang memiliki tingkat cara mengatasi stress yang tinggi sebanyak 55 orang atau 67,90% dari jumlah sampel sedangkan pada interval 136-169 yang memiliki tingkat cara mengatasi stress yang sangat tinggi adalah sebanyak 26 orang atau 32,1 % dari keseluruhan jumlah sampel. Dari penjelasan ini dapat disimpulkan bahwa untuk cara mengatasi stress stress dalam aktivitas kuliah mahasiswa Input SMA Jurusan Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar adalah kategori tinggi.

Berdasarkan analisis inferensial yang telah dilakukan terhadap mahasiswa Manajemen Pendidikan Islam dengan mahasiswa biologi untuk mengetahui perbedaan cara mengatasi stress antara keduanya diperoleh nilai  $t_h = -0,546$ . Setelah membandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$ , pada taraf signifikan 0,05 dengan dk sebesar 162 diperoleh nilai  $t_{tabel} = 1,96$ . Karena  $t_{tabel} = 1,96 > t_{hitung} = -5,183$  maka  $H_0$  di tolak atau  $H_1$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat perbedaan yang signifikan antara cara mengatasi stress dalam Aktivitas Kuliah Mahasiswa input MA dan Mahasiswa Input SMA Jurusan Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad. *Psikologi Remaja*. Bandung: Bumi aksara.2004
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta, 1997.
- Arikunto, Suharsimi. *Menejemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta. 2007.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*. PT. Rineka Cipta; Jakarta.2006.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)*, Rineka Cipta. Bandung: 2002
- Em Zul Fajri dan Ratu Aprilia, *Kamus lengkap bahasa Indonesia*. Edisi; Jakarta: Difa
- <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/17163/4/Chapter%20II.pdf>
- <http://blogbintang.com/2001/06/27/cara-mengatasi-stres>.
- <http://rumahbelajarpsikologi.com/2011/06/28/index.php/stres-kerja.htm>.
- Hans selye, stress of life, hak cipta@1976 McGraw-Hill, Inc., New York, NY
- Ida Mantra Bagoes. *Filsafat Penelitian & Metode penelitian Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2004.
- John W. Santrock. *Perkembangan remaja*. Edisi 6. Jakarta: erlangga. 2003
- Judith swarth, MS.RD. *stress dan nutrisi*. Jakarta; Bumi Aksara.n1993.
- Maramis, W.F. *Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press. 2000. Morgan,
- C. T., King, R. A, & Weisz, J. R. *Introduction to Psychology (7th ed.)*. New York: McGraw-Hill 1986.
- Pandji anoraga S.E., M.M. *Psikologi Kerja*. Jakarta: RINEKA CIPTA. 1998.
- Publis<http://id.shvoong.com/2011/06/27/medicine-and-health/epidemiology-public-health/2107321-faktor-faktor-penyebab-stres/>.
- Riduwan. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru – Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2009.
- Sudijono, Anas. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers, 2006
- Sudjana, Nana, *Metode Statistik*, Bandung : Tarsito. 1996.
- Sukardi, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Bumi Aksara, Yogyakarta: 2003.
- Subana dkk. *Statistik Pendidikan*, Pustaka Setia, Bandung: 2005.
- Smet, Bart. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.1994.
- Short, Julian. *An intelligent life*. PT Trans Media, 2005
- Tiro, Arif, *Dasar-Dasar Statistika*. Makassar: State University of Makassar Press, 1999.