

**STRESS AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS USHULUDIN DAN
HUMANIORA UIN WALISONGO SEMARANG**

(Komparasi mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S.1)
Dalam Ilmu Ushuludin Dan Humaniora
Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi



Oleh :

EKA FATMAWATI

NIM. 1704046066

**FAKULTAS USHULUDIN DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2021

DEKLARASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Eka Fatmawati

NIM 1704046066

Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : Stres Akademik Mahasiswa Ushuludin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang (Komparasi Mahasiswa Alumni Pesantren dan Mahasiswa Alumni Non Pesantren)

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul diatas merupakan karya asli atau penelitian hasil karya keculi bagian tertentu yang diacu sumbernya dalam penelitian.

Semarang, 25 Juni 2021



Eka Fatmawati

NIM. 1704046066

NOTA PEMBIMBING

Lampiran: -

Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuludin dan Humaniora

UIN Walisongo Semarang

Assalamu'alaikum wr.wb

Dengan ini saya menyatakan bahwa naskah skripsi atau hasil peneloitian dibawah ini:

Nama : Eka Fatmawati

Nim 1704046066

Fak/Jurusan : Ushuludin dan Humaniora/Tasawuf dan Psikoterapi

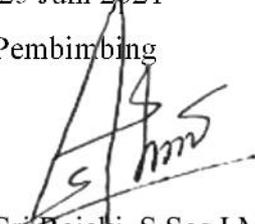
Judul Skripsi : Stress akademik mahasiswa Ushuludin Uin Walisongo Semarang (Komparasi Mahasiswa Alumni Pesantren dan Mahasiswa Alumni non Pesantren)

Untuk segera diujikan pada siding Ujian Munaqosyah. Demikian nota pembimbinhg ini saya buat sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya. Akhir kata saya ucapkan terimakasih.

Wassalanu'alaikum wr.wb

Semarang, 25 Juni 2021

Pembimbing



Sri Rejeki. S.Sos.I.M.Si

NIP. 197903042006042001

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi di bawah ini atas nama:

Nama : **EKA FATMAWATI**
 NIM : 1704046066
 Jurusan/Prodi : Tasawuf dan Psikoterapi
 Judul Skripsi : **STRES AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS USHULUDIN DAN HUMANIORA UIN WALISONGO SEMARANG (KOMPARASI MAHASISWA ALUMNI PESANTREN DAN MAHASISWA ALUMNI NON PESANTREN)**

telah dimunaqasahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, pada tanggal **10 Juni 2021** dan telah diterima serta disahkan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana dalam ilmu ushuluddin dan humaniora.

NAMA	JABATAN
1. Dr. H. Sukendar, M.Ag., M.A	Ketua Sidang
2. Ulin Ni'am Masruri, M.A.	Sekretaris Sidang
3. Bahroon Anshori, M.Ag	Penguji I
4. Drs. Nidlomun Ni'am, M.Ag	Penguji II
5. Sri Rejeki, S.sos.I, M.Si.	Pembimbing

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **pengesahan resmi skripsi** dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Semarang, 19 Juli 2021

an. Dekan

Wakil Bidang Akademik dan Kelembagaan



SULAIMAN

MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah : 5-6)

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirohim

Assalamu'alaikum wr.wb

Dengan rahmat Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Pemurah, berkat rahmat serta hidayahnya, peneliti mampu menuntaskan skripsi ini.

Naskah skripsi ini berjudul “Stres Akademik Mahasiswa Ushuludin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang (Komparasi Mahasiswa Alumni Pesantren dan Mahasiswa Alumni Non Pesantren)”. Disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar S1 Jurusan Tasawuf psikoterapi Uin Walisongo Semarang. Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dan membimbing peneliti, diantaranya sebagai berikut :

1. Yang terhormat kepada Bapak rektor Uin Walisongo Prof.Dr.Imam Taufiq, M.Ag
2. Dekan Fakultas Ushuludin dan Humaniora Bapak Dr. H. Hasyim Muhammad, M. Ag, beserta staf yang menjabat dilingkungan Fakultas Ushuludin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang.
3. Pembimbing yang luar biasa baiknya Ibu Sri Rejeki, S.Sos, I., M. Si, yang sangat luar biasa, baik hatinya yang sudah mengarahkan dan membimbing peneliti dalam pembuatan naskah skripsi ini dengan sabar.
4. Ayah Rasiman dan Ibu Supiah., yang sangat luar biasa sabar mendidik serta berjuang mencari uang untuk mengkuliahkan peneliti sehingga peneliti dapat menempuh S1.
5. Adek-adeku yang peneliti sayangi Ferdiyan Aric Dwi Saputra dan Muhammad Fahri Tri Saputra yang tlah memberikan dukungan serta semangat untuk peneliti.
6. Muhammad Fatahuddin Hidayatullah S. Ag terimakasih untuk support system dalam hal apapun.

7. Sahabat-Sahabatku TP-B2 Angkatan 2017, PMII Rayon Ushuludin, Kopri Komisariat Uin Walisongo, Nafilah Uin Walisongo, yang telah menjadi sahabat yang baik selama peneliti kuliah di Uin Walisongo Semarang.
8. Semua Pihak yang tidak biasa disebutkan satu persatu, dengan ini peneliti Berterimakasih sudah kebersamaan selama peneliti kuliah di Uin Walisongo Semarang.

Semoga Rezeki serta Kesehatan selalu teriring disetiap langkah yang telah membantu peneliti dalam pengerjaan naskah skripsi ini. Demikian yang dapat Peneliti sampaikan, meskipun naskah skripsi ini jauh dari kata sempurna, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

DAFTAR ISI

HALAMAN DEKLARASI.....	i
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vi
HALAMAN ABSTRAK.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
 BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Tinjauan Penelitian	5
F. Sistematika Penulisan	6
 BAB II : Tinjauan Teoritis	
A. Definisi Stress Akademik.....	8
B. Sumber Stres Akademik.....	9
C. Dampak Stres Akademik	11
D. Tinjauan Umum Mahasiswa Alumni Pesantren dan Mahasiswa Alumni non Pesantren	12
E. Kerangka Berfikir.....	12
F. Hipotesis.....	14
 BAB III : Metode Penelitian	
A. Pendekatan Penelitian	15
B. Variabel Penelitian	15

C. Definisi Operasional	15
D. Populasi dan Sampel	16
E. Metode Pengumpulan Data	18
F. Instrumen Pengumpulan Data	18
G. Uji Coba Instrumen	23
H. Teknik Analisis Data	28

BAB IV : Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Deskripsi Penelitian	31
B. Uji Persyaratan Analisis	34
C. Pengujian Hipotesis	35
D. Pembahasan	36

BAB V : Kesimpulan dan Saran

A. Kesimpulan	40
B. Saran	40

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan berdasarkan permasalahan stress akademik. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan stress akademik pada mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren Ushuludin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang. Tuntutan yang memicu mahasiswa menjadi stress akademik yaitu latar belakang pendidikan mahasiswa. Tekanan dan tuntutan semacam ini akan melahirkan respon individu diantaranya pikiran negative, emosi. Peneliti mengambil objek penelitian kepada alumni karena di Ushuludin dan Humaniora adalah fakultas pokok-pokok agama, jika mahasiswa masuk dengan latar belakang Pendidikan yang tidak sama atau sesuai dengan kriteria yang ada di fakultas Ushuludin dan Humaniora akan mengalami gangguan pikiran, serta tekanan yaitu stress.

Metode Penelitian ini yaitu kuantitatif dengan jenis komparasi. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* terhadap mahasiswa yang berusia 19-21 tahun yaitu 50 mahasiswa alumni pesantren dan 39 mahasiswa alumni non pesantren. Dengan pengumpulan data menggunakan instrument skala stress akademik. Teknik analisis data menggunakan cara menganalisis suatu data dengan statistic yang relevan dalam penelitian. Teknik analisis kuantitatif menggunakan Teknik statistic inferensial menggunakan uji T, sebelum dilakukan uji T maka dilakukan uji homogenitas dan uji normalitas.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stress akademik antara mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren. Tidak adanya perbedaan dipengaruhi oleh beberapa factor, diantaranya: stressor akademik eksternal dan internal, respon stress, dan coping stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress akademik yang dialami yaitu tingkatan sedang.

Kata Kunci: *tingkat stress akademik, mahasiswa alumni pesantren, mahasiswa alumni non pesantren*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Warga Indonesia mempunyai kewajiban untuk mensejahterakan dirinya sendiri dan kualitas dalam dirinya. Pernyataan diatas didasari pada undang-undang Dasar 1945 pasal 28 C ayat (1) yang berbunyi “ setiap orang berhak mengembangkan diri melalui pemenuhan kebutuhan dasarnya, berhak mendapatkan Pendidikan, manfaat dari ilmu Pendidikan dan ilmu pengetahuan dan teknologi, seni, budaya demi meningkatkan kualitas hidupnya demi kesejahteraan umat manusia”, warga negara dapat meningkatkan kualitas hidupnya dengan Pendidikan. Menurut UU No. 20 tahun 2003 tentang sidiknas disebutkan bahwa jenjang Pendidikan formal dimulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Salah satu tujuan akhir dari pendidikan adalah perguruan tinggi. Pada perguruan tinggi mahasiswa memiliki tuntutan akademik yang berbeda Ketika masuk di pendidikan menengah maupun pendidikan menengah keatas.

Stres adalah sebuah perasaan yang tidak enak yang didalamnya adanya tekanan psikis maupun fisik, sebagai respon yang dihasil oleh stressor yang mengancam, membebani maupun mengganggu, keselamatan serta kesejahteraan hidupnya.¹ Sedangkan depresi adalah penyakit mental yang berdampak buruk kpada berbagai aspek kehidupan penderitanya, mulai dari suasana hati, perasaan, stamina serta selera makan. Meskipun stress dan depresi adalah berbeda akan tetapi dalaam mengatsi banyak kesamaan diantaranya yaitu olahraga, melakukan hal yang menyenangkan. Adapun pernyataan diatas diperkuat dengan penelitian dari beberapa tokoh diantaranya yaitu Penelitian yang dilakukan Sari stress yang

¹ Syamsul Yusuf.” *Mental Hygiene Terapi Piko-Spiritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas*.Bandung”, Maestro, 2011.

terjadi pada mahasiswa diakibatkan karena adanya tugas yang mencapai 46.9%.² Stres yang terjadi kepada mahasiswa adalah stress akademik, yang setiap semesternya meningkat. Stres akademik ini terjadi diakibatkan karena adanya tekanan dari akademik yang berhubungan dengan Pendidikan serta ilmu pengetahuan. Selain itu mahasiswa stress akademik bukan hanya karena tuntutan akademik saja akan tetapi juga dipengaruhi dari luar akademik.³

Tuntutan akademik yang terjadi didalam perkuliahan semakin hari semakin sulit. Menurut Kohn dan Frazer mahasiswa untuk mendapatkan nilai yang tinggi, menapai target nilai, mencapai semua tuntutan akademik dengan baik⁴. Adapun pendapat yang lain menurut Kadapati dan Vijayalaxmi. Adapun beberapa penyebab stress yang terjadi dikalangan mahasiswa, diantaranya yaitu ekspektasi mahasiswa yang terlalu tinggi, buruknya konsep belajar mahasiswa, permasalahan muncul akibat permasalahan yang terjadi akibat belajarnya selain itu juga disebabkan oleh ekonomi mahasiswa.⁵

Asmadi Alsa dan Erik Nur Kholida menyatakan bahwa tuntutan mahasiswa itu berasal dari luar maupun dalam kampus. Hal yang memicu stress yaitu salah satunya dari lingkungan kampus maupun sekolahan, sehingga mahasiswa stress ketika sedang dihadapi dengan bebrapa tuntutan. Konsep pemicu stress ini disebabkan oleh bebrapa masalah yang mengganggu kehidupan mahasiswa.⁶

Pola pikir individu yang tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung akan mengalami stres yang lebih besar, semakin besar kendali bahwa dapat

² Erik Kholida dan Asmadi Alsa, "Berpikir Positif Menurunkan Stress Psikologis", *Jurnal Psikologi* vol: 39 h. 67-75.

³ Govaenst, S & Gregoine, "Stressfull Academic Situations. Study on Appraisil Variabels in Adolescence", *Journal psikologi* Juni 2012, h. 261-271.

⁴ Ross S.E, Neibeling B.C. & Heckert T.M, " Source of Among College students", *College Student Journal*. Vol 33 issue 2 (1999). h. 291

⁵ Kadapati Manjula G. dan Vijayalaxmi A.H..M, "Stressons of Academic Stress-A Study On Pre-University Student". *Indian J.Sci. Res* 3 (1) 2012 h. 171 – 175.

⁶ 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*, Vol : 34,tahun 2000 h. 1-5.

melakukan suatu hal maka cenderung lebih kecil mengalami stres. Keyakinan dalam diri individu memerankan penting dalam menginterpretasikan situasi disekitar individu, suatu hal yang diyakini itu dapat mengubah pola pikir suatu hal jangka pendek maupun jangka panjang.⁷ Adapun batasan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa diantaranya : tekanan yang dialami oleh mahasiswa yang berhubungan dengan pembelajaran atau ujian yang sedang dihadapi mahasiswa dikampus.⁸ Adapun gejala stres akademik diantaranya yaitu gejala emosional, gejala fisik, gejala perilaku. Yang dimaksud gejala emosional yaitu stres yang ditandai dengan kegelisahan atau kecemasan, sedih dan depresi yang diakibatkan oleh tuntutan akademik dan merasa dirinya tidak mampu menyelesaikan tuntutan tersebut. Gejala fisik yaitu stres ditandai dengan sakit kepala pusing, sakit punggung, mencret, tidur tidak teratur, kehilangan energi untuk belajar dan mudah lelah. Sedangkan gejala perilaku stres yang ditandai tindakan agresif, dahi berkerut, dan mondar mandir.⁹

Dalam dunia kampus Uin Walisongo Semarang selain ada pembelajaran mata kuliah umum juga banyak didominasi oleh mata kuliah keagamaan selain itu juga mahasiswa dituntut untuk menghafalkan materi keagamaan serta memahami setiap yang diberikan oleh dosen. Dari hasil studi literatur yang penulis baca disana dicantumkan penelitian langsung dengan mahasiswa ushuludin dan humaniora dengan hasil penelitian sebagai berikut : Kebanyakan mahasiswa merasa kesulitan dalam menghadapi mata kuliah serta ujian yang wajib dilakukan di Uin Walisongo Semarang pada akhirnya banyak mahasiswa mengulang berkali-kali untuk dinyatakan lulus mata kuliah serta ujian-ujian yang diadakan dikampus, selain alasan itu juga dikarenakan mahasiswa merasa bahwa mata kuliah yang dipelajari setiap harinya kurang mumpuni untuk dijadikan bahan dalam ujian serta mata kuliah setiap harinya, dan juga karena

⁷ *Ibid*, h. 145-146.

⁸ Anggraini Dianviv, " *Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa* ", tahun 2018 h. 108

⁹ Barseli Mufadhal, ifdil ifdil, *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, "Konsep Stres Akademik Siswa", Vol.5 No.3, 2017, h. 144-145.

notaben dari kelulusan asal mereka yang berbagai macam bukan hanya dari pesantren saja.¹⁰

Tuntutan akademik ini juga menghambat mahasiswa untuk lulus karena latarbelakang mahasiswa tidak semua memiliki basik bahasa, serta keagamaan yang mumpuni, baik bahasa arab maupun bahasa inggris, serta pelajaran keagamaan yang lainnya sehingga mayoritas harus mengulang ujian serta mata kuliah agar bisa lulus, banyak mahasiswa semester akhir yang terbebani selain mata kuliah ada juga ujian keagamaan yang lainnya seperti hafalan al-qur'an, hadist serta ujian lain ya seperti ujian toefel imka, ini adalah salah satu problem yang dirasakan mahasiswa menambah stres akibat banyak mahasiswa yang kurang mampu untuk mempelajari semua tuntutan yang ada dikampus.¹¹

Tekanan semacam ini melahirkan respon individu reaksi, emosi, fisik, pikiran, perilaku negatif akibat adanya tuntutan akademik. Adapun 2 stres akademik yang menghasilkan reaksi diantaranya yaitu (1) Reaksi terhadap stresor akademik meliputi : emotional (reaksi emosi), behavioral (reaksi perilaku), physiological (reaksi fisik), cognitive appraisal (penilaian kognitif). (2) Stresor akademik diantaranya : self-imposed (keinginan diri), chance (perubahan), frustation (frustasi), pressure (tekanan), conflict (konflik).

Studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti yaitu mewancarai dan mengamati stress yang dialami mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren. Pada bulan November 2020. Hasil Dari wawancara 5 mahasiswa yaitu sering sakit karena lemahnya fisik, sulit tidur , merasa sedih, sakit kepala, lesu. Dari segi mental yang dialami oleh mahasiswa alumni non pesantren mereka sering merasa gelisah, cemas, kecewa, merasa rendah diri, sulit berkonsentrasi. Kemudian stressor mahasiswa alumni non pesantren diantaranya yaitu tuntutan akademik seperti halnya hafalan, tugas atau mata kuliah

¹⁰ <https://www.ideapres.com/2016/12/wajib-imka-uin-walisongo-membuat-takut-mahasiswa-htm!?m=1> diakses pada 26 juni 2020 pukul 15:05

¹¹ <http://www.lpmmissi.com/2018/03/polemik-toefel-imka.22.html?m=1> diakses pada 26 juni 2020 pukul 14:55

keagamaan, harus lulus toefel dan imka hal-hal semacam ini jika tidak terlampaui mahasiswa akan terhambat munaqosah maupun mengambil ijazah, kurangnya pemahaman dan pengalaman belajar keagamaan.

Hasil dari wawancara kelima mahasiswa alumni non pesantren memberikan hasil gejala stress yang dialami akibat stressor dari mahasiswa yaitu kurangnya pemahaman dalam pengalaman dan pembelajaran dalam keagamaan, sedangkan dari segi mentalnya mengalami cemas, sulit konsentrasi. Kemudian stressor mahasiswa alumni pesantren yaitu kurangnya motivasi belajar, kurangnya kontrol diri. Dan stress tidak memandang siapapun untuk mengalaminya sekalipun orang yang sedang dipondok pesantren ataupun alumni pesantren. Pada dasarnya stress adalah tekanan pikiran, bagi siapapun yang tidak mengendalikan pikiran tersebut mereka akan mengalami yang namanya stress.

Berdasarkan wawancara diatas terdapat perbedaan permasalahan stress yang dialami oleh mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren yaitu tuntutan akademik sebagai syarat kelulusan untuk menuju ujian munaqosah maupun pengambilan ijazah, dan pemicu stress diantara lainnya kurangnya kontrol diri untuk belajar.

Di Fakultas Ushuludin dan Humaniora sendiri belum adanya penelitian yang meneliti tentang stress akademik mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren padahal hal ini sangatlah penting untuk diteliti, karena kita dapat mengetahui perbedaan yang terjadi akibat adanya stress akademik. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bawasannya perbedaan stres akademik antara mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren berasal dari latarbelakang sekolahan dan pemahaman basic keagamaan, bahasa mahasiswa, yang alumni pesantren sedikit banyak lebih menguasai basic bahasa arab serta pelajaran keagamaan lainnya sedangkan lebih lemah di bahasa inggris dan mata kuliah umum lainnya. Adapun mahasiswa alumni non pesantren lebih cenderung stres yang diakibatkan oleh mahasiswa merasa tidak menguasai basic bahasa arab sedangkan lebih cenderung sedikit

menguasa bahasa inggris, dan sangat lemah dimakul keagamaan. Akan tetapi tidak semua mahasiswa juga mengalami hal yang sama.

Berdasarkan paparan diatas peneliti tertarik untuk meneliti stress akademik mahasiswa. Tujuannya yaitu untuk mengkaji perbedaan stres akademik mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren di Fakultas Ushuludin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut adakah perbedaan stres akademik antara mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya stres akademik yang dialami oleh mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren.

D. Manfaat Penelitian

Teoritis :

Mememberikan sumbangan ilmu kepada pembaca untuk mengetahui perbedaan stress akademik alumni pesantren dan alumni non pesantren dalam menghadapi ujian imka toefel.

Praktis :

- Untuk Fakultas : agar menjadi bahan pertimbangan fakultas cara ujian atau memberikan makul yang efektif untuk mahasiswa dari berbagai macam basic agar mahasiswa tidak stres.
- Untuk mahasiswa alumni pesantren dan non pesantren : Agar tau bagaimana mengatasi stres ketika pola pikir tidak sinkron dengan keadaan.
- Untuk Dosen : Agar bisa mengelompokkan bagaimana mengajar mahasiswa berbagai basic tertentu agar tidak menyamaratakan kemampuan mahasiswa.

F. Tinjauan Pustaka

Perlu adanya tinjauan Pustaka untuk menyatakan keaslian dan keabsahan penelitian ini. Adapun penelitian sebelumnya yaitu:

- Penelitian yang dilakukan oleh Hj.Shofiyati Nur Zuanma dengan judul “*Kemampuan Mengelola Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG PAUD*”, didalam jurnal ini membahas tentang bagaimana stres yang diakibatkan oleh mahasiswa yang sedang menjalankan skripsi. Kemudian penulis berusaha menjelaskan agar mahasiswa terhindar dari kecemasan yang bertimbun stres terhadap mahasiswa.
- Skripsi, Amalina Rochmah., “*Stress Dikalangan Mahasiswa Fakultas Ushuludin Dalam Menghadapi Ujian Skripsi Mahasiswa Indekost*”, didalam skripsi ini banyak sekali membahas stres penjelasan mengenai stres dan bagaimana stres itu terjadi, bahkan didalamnya dijelaskan juga bagaimana mahasiswa ketika menghadapi ujian versi anak kost dan mahasiswa indekost. Disini penulis menjelaskan bahwa tidak semua orang bisa diklaim hanya dari sudut pandang saja dalam mengategorikan bisa tidaknya.
- Mufadhal Barseli, Ifdil ifdil, Nikmarijal Nikmarijal, dengan judul : “*Konsep Stres Akademik Siswa*”, didalam jurnal ini membahas stres itu seperti apa kemudian juga menjelaskan tentang bagaimana terjadinya stres, dan tekanan seperti apa ketika seseorang mengalami stres. Disini penulis mengategorikan dua stres yaitu stres eksternal dan internal.

Letak perbedaan dari Ketika skripsi diatas adalah hipotesis yang digunakan adanya hubungan stress akademik. Penelitian ini

merupakan penelitian kuantitatif, pengambilan data dengan cara menyebar angket kepada responden. Dari penjelasan diatas tidak ada satupun penelitian yang sama dengan judul penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti. Dengan demikian peneliti menyatakan bahwa penelitian ini layak diteliti karena belum pernah ada yang meneliti.

G. Sistematika Penulisan

Dengan adanya sistematika penulisan memudahkan pembaca dalam memahami isi dari sebuah skripsi atau karya tulis ilmiah. Adapun sistematika penulisan skripsi ini sebagai berikut :

Bab I: Pendahuluan bab ini menjelaskan beberapa masalah yang melatarbelakangi penelitian yaitu latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan Pustaka, sistematika penulisan.

Bab II: Landasan teori. Bab II membahas tentang stress yaitu terdiri dari: definisi stress akademik, sumber stress akademik, dampak stress, tinjauan umum mahasiswa, kerangka berfikir, hipotesis.

Bab III: Metode Penelitian mengungkap tentang jenis penelitian yang digunakan, variable penelitian, definisi operasional variable, populasi dan sampel, Teknik pengumpulan data, uji coba instrument, Teknik analisis data.

Bab IV: berisi tentang hasil penelitian dan pembahasan. Menjelaskan tentang Stres mahasiswa Ushuludin Uin Walisongo dan pembahasan hasil penelitian.

Bab V: Penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran dari penulis mengenai masalah yang dibahas.

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

A. Stres Akademik

1. Definisi Stres Akademik

Stres akademik bersangkutan dengan kehidupan akademik mahasiswa. Stres akademik dapat diartikan sebagai suatu keadaan individu mengalami tekanan dari hasil penilaian tentang stressor yang berhubungan dengan ilmu Pendidikan dan ilmu pengetahuan, serta tekanan hasil dari persepsi.¹²

Kemudian pendapat dari Desmita mengungkapkan bahwa stress akademik dari ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa kehidupan belajar dan terancamnya keselamatan harga diri mahasiswa, sehingga memunculkan reaksi fisik, tingkah laku, dan psikologis yang sangat berdampak terhadap akademik mahasiswa.¹³

Stres dapat berdampak negative maupun berdampak positif terhadap individu. Hal semacam ini terganggu terhadap stress yang mereka alami oleh beberapa penilaian kognitif terhadap stressor (pemicu stress) yang mereka terima.¹⁴ Stres yang terlalu berat dapat mengancam kondisi serta kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungan sekitar. Hans Selye membagi beberapa stress diantaranya neustres, disetres, eustress. Neustres mengacu terhadap respon individu yang netral, yang tidak akan memberi dampak positif maupun negative, hal ini menyebabkan tubuh akan berada fungsi yang internal yang tetap, tetap berada dalam homeostatis. Disetres yaitu sebagai respon yang bersifat

¹² Govaerst dan Gregoire, J, "Stressfull Academic Situations. Study on Appraisil Variabels in Adolescence. British" *Journal of Clinical Psychology* tahun 2004 h. 261

¹³ Desmita. "*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*", Bandung : PT Resmaha Rosdakarya, 2014. h. 291.

¹⁴ Sarafino, E, P. "*Health Psychologi: Biophysical Interactions Toronto*", John Wiley & Sons.1990 h. 262

merusak serta memuaskan fungsi tubuh individu. Eustres yaitu respon terhadap stress yang bersifat memuaskan yang akan membangkitkan tubuh menjadi optimal baik fungsi psikis.¹⁵

Dari beberapa pendapat yang dijelaskan di atas maka dapat disimpulkan sebagai berikut : kondisi stress yang dialami saat ini berasal dari lingkungan akademik mereka yang berhubungan dengan pembelajaran sehingga memunculkan reaksi ketegangan fisik, tingkah laku, maupun psikologis, dan perubahan tingkah laku yang terjadi dapat mempengaruhi perilaku berfikir serta belajar mahasiswa.

2. Indikator Stres Akademik

a) Tekanan Belajar

Tekanan belajar adalah tekanan yang dialami oleh individu ketika sedang belajar di sekolah maupun di rumah. Tekanan yang dialami individu berasal dari orangtua, teman sekolah, sekolah yang jenjang lebih tinggi.

b) Beban Tugas

Beban tugas berkaitan dengan hal yang harus dikerjakan di sekolah maupun di rumah. Tekanan yang dialami oleh individu berupa pekerjaan rumah (PR), tugas sekolah ataupun ujian dan ulangan.

c) Kekhawatiran terhadap Nilai

Hal yang berkaitan dengan seseorang berkaitan dengan kemampuan yang ada dalam diri untuk memperoleh ilmu pengetahuan. Hal ini juga berkaitan dengan aspek kognitif yang individu mengalami stress secara akademik dan sulit untuk berkonsentrasi.

d) Ekspektasi Diri

¹⁵ Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*, Bandung : PT Remaja Rosdakarya, 2014 h. 292.

Hal yang berkaitan dengan individu yang berkaitan dengan harapan terhadap dirinya sendiri. Seseorang yang mengalami stress akademik ini adalah seseorang yang mempunyai ekspektasi dalam dirinya untuk sebuah ilmu Pendidikan hal ini bisa berupa prestasi, nilai, dan tuntutan orangtua untuk mencapai lulus pada waktunya.

e) Keputusan

Keputusan ini berkaitan dengan seseorang yang berkaitan dengan emosional, hal ini terjadi karena tidak mampunya diri untuk mencapai target dalam hidupnya. Individu yang sedang mengalami stress akademik mereka akan menganggap bahwa dirinya ini tidak bisa memahami pelajaran yang mereka dapatkan dibangku sekolah.

3. Sumber Stres Akademik

Kondisi yang sering menyebabkan stress akademik disebut dengan stressor.¹⁶ Ada banyak stressor yang terjadi didalam kehidupan modern yang terlihat jelas akan tetapi menimbulkan malapetaka. Stresor yaitu suatu ancaman yang nyata dirasakan oleh individu. Stresor bisa menjadi akut dan kronis, eksternal internal, rohani jasmani, nyata maupun imajinasi. Albana menyebutkan bawasannya sumber stress akademik berasal dari dalam (Internal) dan luar (Eksternal) diantaranya yaitu :

1. Sumber stress akademik dari dalam (Internal)

Bentuk stress akademik yang berasal dari dalam diantaranya yaitu :¹⁷

a) **Pikiran**

Orang yang sedang berfikir akan memiliki sedikit tentang hal pengendalian diri hal ini akan menyebabkan stress cenderung

¹⁶ Sentot Imam Wahjono. "Tuntutan Belajar di Perguruan Tinggi". Jakarta : Pelangi Cendikia. 2010 h. 108

¹⁷ Albana, J.M, " Sulit Belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stress Belajar)", Jakarta: Prestasi Pustaka Anak, tahun 2007, h. 24-25

lebih tinggi. Oleh karena itu dibutuhkan hal kendali, semakin banyak hal yang dikendali semakin sedikit stress yang akan dialami. Kendali ini berupa eksternal maupun berupa internal.

b) Keyakinan

Keyakinan memiliki peran yang sangat penting dalam mengendalikan stress. Keyakinan yang negative jangka waktu yang lama dapat merusak pikiran, dan akan mengalami stress fisik. Individu yang mempunyai keyakinan tipis Ketika di hadapkan dengan permasalahan cenderung akan lari dari permasalahan.

c) Kepribadian Peserta didik

Tipe kepribadian setiap individu sangat berpengaruh terhadap stress. Dadang Hawari (2011) tipe kepribadian Orang “X” *type personality* lebih rentan terkena stress, sedangkan Orang “Y” *type personality* lebih kebal terhadap stress. Kepribadian “X” cenderung tegar dan bersaing, seseorang tipe seperti ini adalah seseorang perfeksionis, aktif, agresif, lebih aktif dalam pembuatan keputusan yang penting. Sedangkan kepribadian “Y” mempunyai kepribadian yang tenang, santai, optimis, cenderung memiliki sikap puas dan sering kecewa dengan hal yang biasanya bisa menyebabkan stress.

Selanjutnya dalam Desmita terdapat 4 tuntutan dalam lingkungan akademik yang dapat menyebabkan stress, diantaranya :¹⁸

1) Interpersonal demands (tuntutan interpersonal)

Tuntutan yang berada didalam lingkungan akademik akan menjadi sumber terjadinya stress. Peserta harus mampu berhubungan baik dengan orang lain melalui interaksi social. Banyak dimensi akademik yang

¹⁸ Desmita. “*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*”. Bandung : PT Remaja Rosdakarya. 2014 h. 296

menimbulkan ketegangan dalam dirinya. Menurut Felner keadaan dilingkungan social, belajar didalamnya akan mempunyai dampak yang sangat besar dan sangat mendalam terhadap penyesuaian akademis dan penyesuaian antar siswa.

2) **Physical demands (tuntutan fisik)**

Dimensi dari lingkungan fisik adalah tempat belajar yang dapat menyebabkan stress akademik yang meliputi : pencahayaan dan penerangan, temperature tinggi, keadaan iklim ruangan kelas, kebersihan kelas.

3) **Role demands (tuntutan peran)**

Individu memiliki peran dalam dunia Pendidikan dan memiliki tanggung jawab serta kewajiban sesuai dengan posisinya. Peran yang secara khusus berkaitan dengan harapan yang dimiliki oleh masing-masing individu dan oranglain yang membentuk lingkungan social. Harapan tidak hanya berupa Tindakan, melainkan juga meliputi harapan tentang perasaan, motivasi, sikap dan nilai.

4) **Task Demands (tuntutan tugas)**

Tuntutan tugas adalah yang dalam perjalannya harus dihadapi peserta didik yang akan menimbulkan stress. Aspek dari task demands meliputi : pemenuhan tuntutan kurikulum, menghadapi ujian, tugas yang dikerjakan dikampus maupun dirumah, penilaian, disiplin kampus. Menurut Desmita penelitian di beberapa negara tuntutan tugas dapat menimbulkan perasaan stress dan cemas dikalangan remaja. Remaja yang mempunyai tugas atau tuntutan yang banayak akan mempunyai perasaan negative seperti halnya, bosan, marah, sedih.¹⁹

Sementara Agolla dan Ongori bebrapa sumber stress akademik diantaranya yaitu tuntutan akademik, manajemen waktu, lingkungan akademik.

¹⁹ Desmita. "*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*". Bandung : PT Remaha Rosdakarya. 2014 h. 297

Sumber stress dijabarkan meliputi banyaknya tugas, persaingan siswa, kurangnya hubungan anataras dosen dan mahasiswa, system semester, ruang kuliah yang tidak memadai dalam pelajaran akademis.²⁰ Selain itu juga didalam perguruan tinggi islam juga terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan stres selain hal yang ada diatas diantaranya yaitu ujian toefel dan imka.²¹

Tuntutan akademik menjadi pemicu sumber stress dalam perguruan tinggi karena notabennya mahasiswa yang ada diperguruan tinggi islam bukan berasal dari pesantren semua akan tetapi juga berasal dari alumni non pesantren, hal ini yang menyebabkan adanya stress yang ditimbulkan karena panik, kekhawatiran yang berlebihan.²²

4. Dampak Stres Akademik

Beberapa peneliti mengidikasikan pada tingkat kecemasan yang disebabkan oleh kecemasan merupakan akibat yang dihasilkan dari stress, hal ini dapat meningkatkan kewaspadaan dalam kinerja individu, meningkatkan kesadaran. Dalam tingkatan kecemasan dapat berkontribusi terhadap berbagai masalah psikososial pada pelajaran disekolah. Tingkat kecemasan yang tinggi merupakan factor penting dalam munculnya gangguan kecemasan diantaranya overanxious disorder, anxiety disorder, avoidat disorder.²³

Selain itu stress yang tinggi menunjuka bawasannya bayaknya problem, sikap terhadap sekolah, konsep diri yag buruk, ataupun sikap yag buruk yag disebabka tingkat prestasi dalam sekolah rendah.²⁴ Sejalan

²⁰ Agolla, J.E & Ongori, H. "An Assasment of Academic Stress Among Undengraduate Student",. *Academic Journal, Education Researseh and Review* Vol. 4 (2), 2009 h. 063.

²¹ <https://ugm.ac.id/id/berita/18172-siswa-rentan-alami-stres-akademik#:~:text=Stres%20akademik%20disebabkan%20dari%20berbagai,%2C%20sekolah%2C%20dan%20teman%20sebayu>. Diakses pada tanggal 5 juni 2021, Pukul 20.50

²² <https://ugm.ac.id/id/berita/18172-siswa-rentan-alami-stres-akademik#:~:text=Stres%20akademik%20disebabkan%20dari%20berbagai,%2C%20sekolah%2C%20dan%20teman%20sebayu>. Diakses pada tanggal 5 juni 2021, Pukul 20.50

²³ Desmita '2009 "*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*". Bandung: Remaja Rosdakarya.

²⁴ Desmita '2009 "*Psikologi Perkembangan Peserta Didik*". Bandung: Remaja Rosdakarya.

dengan hal diatas diperkirakan 30% pelajar mengalami stress akademik, dan akan mengalami penurunan prestasi dalam belajarnya. Feminian dan Cross, juga menyatakan stress yang tinggi disekolah akan memungkinkan siswa untuk berbicara dibelakang guru, menentang guru, membuat keributan disekolah, mengalami sakit perut serta sakit kepala.²⁵

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bawasannya stress yang berada didalam tingkatan yang terlalu tinggi akan menimbulkan perilaku yang maladaptive dan mempunyai kecenderungan terhadap kecemasan dalam diri individu. Selain itu stress juga dapat mengakibatkan penurunan prestasi dalam siswa serta tingkah laku yang akan berubah menjadi lebih buruk.

B. Tinjauan Umum tentang Mahasiswa Alumni Pesantren dan Mahasiswa Alumni Non Pesantren

Mahasiswa alumni pesantren adalah Individu yang semula menduduki bangku pondok pesantren kemudian lulus dan melanjutkan ke perguruan tinggi. Dengan berpindahnya mahasiswa alumni pesantren menjadikan mahasiswa berubah menjadi yang lebih baik dalam hidupnya yaitu mahasiswa juga tetap mempunyai sifat yang disiplin, serta patuh dalam segala hal misalnya akademik. Begitu juga mahasiswa yang dari alumni pesantren Ketika mereka masuk di perguruan tinggi islam mereka akan sangat mudah dalam mengikuti pelajarannya, sehingga kebanyakan mahasiswa yang alumni pesantren akan lebih santai, meskipun terkadang juga ada mahasiswa yang tidak bisa mengikuti pelajaran berbasis islam itu hanya relative rendah.²⁶

Mahasiswa alumni non pesantren adalah mahasiswa yang semula menduduki bangku sekolah formal seperti halnya SMA/SMK kemudian melanjutkan

²⁵ Fimian, M. J., & Cross, A.H “Stress and Burnout Among Preadolescent and Early Adolescent Gifted Student: A Preliminary Investigation”, *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 6, tahun 1987 h. 257-267

²⁶ Irsyad, M.H., Hufad, A., Malihah, E, “Perubahan Gaya Hidup Alumni Pondok Pesantren”, *Jurnal Sosioreligi*, Vol.15 No.2, September 2017 h. 50

kejenjang perguruan tinggi. Dengan berpindahnya mahasiswa alumni non pesantren menjadikan mahasiswa tetap mempunyai sifat bawaannya yaitu yang semula mereka malas-malasan mereka akan tetap malas-malasan, yang semula mahasiswa rajin mereka akan tetap rajin. Begitu juga mahasiswa yang alumni non pesantren Ketika masuk diperguruan tinggi islam mereka juga akan sulit mengikuti pembelajarannya, sehingga mahasiswa alumni non pesantren akan mudah panik meskipun hal ini tidak semua mahasiswa merasa panik Ketika dihadapkan dengan pembelajaran islam tetapi hal ini relatife tinggi.²⁷

C. Kerangka Berfikir

Setiap orang pasti akan mengalami yang namanya stress, hal ini yang tidak bisa dihindari dari setiap kehidupan manusia. Peristiwa stress sering terjadi ketika pada perkembangan dewasa awal terutama dikalangan yang sering terjadi yaitu kalangan mahasiswa. Hal ini terjadi dimahasiswa karena tidak terlepas dari lingkungan kampus dan perkuliahan , maka banyak sekali ditemukan hal yang akan memicu sres itu muncul, sehingga stress akademik itu terjadi. Stres akademik akan memberikan dampak dikesehatan psikis maupun fisik, hal yang fatal dengan seseorang mengalami stress akademik maka akan mempengaruhi keberhasilan studi mahasiwa tersebut.

Mahasiswa UIN Walisongo Semarang terdiri dari 2 latar belakang pendidikan, diantaranya yaitu kelompok mahasiswa yang alumni pesantren dan mahasiwa yang alumni non pesantren. Mahasiswa alumni pesantren adalah mahasiswa yang sekolahnya berasal dari lingkungan pesantren sebelum masuk kuliah, sedangkan mahasiswa alumni non pesantren adalah mahasiwa yang berasal dari sekolahan umum seperti halnya SMA, SMK, Sekolah Teknik. Stresor akademik mahasiswa yang alumni pesantren diantaranya tuntutan untuk lulus mata kuliah, tuntas hafalan, serta mata

²⁷ Irsyad, M.H., Hufad, A., Malihah, E, "Perubahan Gaya Hidup Alumni Pondok Pesantren", *Jurnal Sosioreligi*, Vol.15 No.2, September 2017 h. 51

kuliah keagamaan lainnya tanpa mengulangi dengan terlalu santai karena sudah memahami waktu dibangku pesantren. Berbeda dengan mahasiswa alumni non pesantren mereka akan memforsir pikiran mereka dengan lebih keras karena sebelumnya belum pernah mendapatkan bekal dari sekolah sebelumnya.

Selain penjelasan diatas dalam kegiatan perkuliahan, mahasiswa diharuskan untuk menempuh studi akademis yang meliputi tanggung jawab serta tugas menjadi seorang mahasiswa, tidak jarang hal ini membuat tekanan yang melampui dirinya. Banyak studi mata kuliah yang ada membuat mahasiswa harus serba bisa maka dari itu tingkat stress yang terjadi dimahasiswa setiap semesternya akan meningkat apalagi mahasiswa yang latar belakang pendidikannya berbeda dengan yang dijalani saat ini.²⁸

Adapun beberapa studi yang menyatakan bahwa adanya kesulitan dalam proses belajar yang berada didaftar tingkat stress yang menimpa individu. Hal ini dapat diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Liu terhadap 368 siswa disekolah di cina. Dalam penelitian tersebut memberikan hasil 90% siswa akan mengalami stress akademik yang disebabkan ujian, tugas sekolah, iklim sekolah yang kurang mendukung, kurangnya prestasi disekolah serta ketatnya peraturan yang ada disekolahan.²⁹

Terkait dengan stress akademik mahasiswa, pada penelitian ini teori yang dijadikan acuan yaitu Robbians bawasannya aspek akan digunakan sebagai untuk mengukur stress yang berupa gejala psikologis, gejala perilaku, dan gejala fisiologis.³⁰ Adapun juga pendapat dari Yekti Mumpuri

²⁸ Govaest, S. & Gregoire, J. "Stressfull Academic Situations: Study on Appraisal Variables in Adolescence", *British Journal of Clinical Psychology*, vol. 54, tahun 2004, h.261-271.

²⁹ Liu X, "Brief Reports: An Epidemiologic Survey of The Prevalence of Sleep Disorders among Children 2 to 12 years in Beijing". tahun 2005 h. 266-268.

³⁰ Sentot Imam Wahyono, "Perilaku Organisasi". Yogyakarta : Graha ilmu. tahun 2010. H. 107

dan Ari Wulandari yang menambahkan stress kognitif digunakan sebagai acuan pada teori yang terdiri dari stress fisik, stress kognitif, stress emosi, stress emosi. Sedangkan stress secara fisik ditandai dengan munculnya sakit kepala, keringat berlebih, tubuh terasa lemas, terganggu tidur.³¹ Sedangkan stress emosi ditandai dengan munculnya menyendiri, mudah cemas, marah-marah, dll. Stress kognitif yaitu dengan ditandai menjadi seorang pelupa, tidak produktif. Stress perilaku yaitu dicirikan dengan perilaku yang tidak biasa, melanggar norma, penundaan pekerjaan. Maka dari pejabaran diatas dapat disimpulkan bahwa stress itu normal dialami setiap individu maupun mahasiswa. Apalagi mahasiswa yang berasal dari latar belakang Pendidikan yang berbeda tetapi dituntut untuk bisa dalam bidang tersebut seperti halnya yaitu mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren juga mengalami stress yang diakibatkan adanya perbedaan latar belakang yang dituntut untuk bisa dalam segala bidang yang ada. Mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren semua mengalami stress sesuai porsi, hambatan serta tuntutan yang terjadi. Dari beberapa paparan diatas peneliti mempunyai pikiran-pikiran mengenai perbedaan stress akademik mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren.

B. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori serta kerangka berfikir diatas maka muncul hipotesis, yaitu ada perbedaan stress akademik pada mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren Fakultas Ushuludin dan Humaniora, Uin Walisongo Semarang.

³¹ Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari.. *“Cara Jitu Mengatasi Stres”*. Yogyakarta : Andi. tahun 2010 h. 154

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Penelitian

Penelitian yang berjudul tingkat stress akademik mahasiswa ushuludin dan humaniora uin walisono semarang ini menggunakan metode komparasi. Penelitian ini digunakan untuk membedakan dua ataupun lebih kelompok dalam satu variable.³² Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Tujuan dari penelitian ini dengan metode kuantitatif yaitu menunjukkan hubungan antara variable, mencari generalisasi mempunyai prediktif dan menguji teori.³³ Jadi, data yang dihasilkan akan berupa angka dan anaalisis statistic.

B. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono variable penelitian pada dasarnya yaitu segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang akan ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian akan ditarik kesimpulan.³⁴ Pada penelitian ini mempunyai dua variable yaitu :

1. Variabel Bebas

Variabel bebas yaitu variable yang mempengaruhi, atau berefek.³⁵ Variabel bebas yang terdapat pada penelitian ini adalah alumni pesantren dan alumni non pesantren.

2. Variabel Tergantung

³² Purwanto , “*Metodelogi Penelitian Kuantitatif : Untuk Psikologi dan Pendidikan*” Yogyakarta : Pustaka Belajar. tahun 2008 h. 54.

³³ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*” . Bandung : Alfabeta. tahun 2012 h. 14.

³⁴ Sugiyono, “*Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*” . Bandung : Alfabeta. tahun 2012 h. 38.

³⁵ Creswell, john W. 2012, “*Research Design Pendekatan Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dna Mixed*”, Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Variabel tergantung merupakan hasil yang disebabkan oleh variable bebas.³⁶Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah stress akademik

C. Definisi Operasional

Stres akademik merupakan stress yang sering dialami oleh peserta didik yang diakibatkan oleh tuntutan yang berada dilingkungan akaademik atau Pendidikan yang berhubungan dengan belajar sehingga dapat memunculkan reaksi ketagangan psikologis, fisik, ataupun perubahan dalam perilaku. Pengukuran stress akedemik dengan cara menetapkan skor diantaranya yaitu skor semakin tinggi maka stress akademik juga akan semakin tinggi, jika skor akademik rendah maka juga stress akademik akan rendah.

Kemudian, mahasiswa alumni pesantren adalah mahasiswa yang berasal dari lingkungan pondok ataupun pesantren sebelum kuliah dan tidak pernah merasakan sekolah di umum seperti halnya SD, SMP, SMA maupun SMK. Sedangkan, mahasiswa alumni non pesantren adalah mahasiswa yang sebelum kuliah berasal dari sekolah umum seperti halnya SD, SMP, SMA maupun SMK, dan tidak berasal dari lulusan pesantren. Perbedaan dari alumni non pesantreen maupun alumni pesantren adalah yang berasal dari pessantren lebih mempelajari ilmu agama lebih dalam lagi, salah satu contoh yang tidak didapatkan pelajaran di umum adalah Bahasa arab.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono populasi adalah generalisasi yang terdiri : obyek atau subyek mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian juga

³⁶ Creswell, john W. 2012. “*Research Design Pendekatan Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dna Mixed*”, Yogyakarta: Pustaka Belajar.

akan ditarik kesimpulan.³⁷ Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren Fakultas Ushuludin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang Angkatan 2017 karena tuntutan akademik semakin dirasakan oleh mahasiswa yang tergolong semester akhir. Data yang diperoleh dari Dema Fakultas Ushuludin dan Humaniora sekaligus diperkuat dengan peneliti melakukan wawancara melalui telepon maupun langsung.

Tabel 1.
Jumlahh Mahasiswa Ushuludin dan Humaniora Angkatan
2017

No	Mahasiswa	Jumlah
1	Mahasiswa TP Angkatan 2017	84
2	Mahasiswa SAA Angkatan 2017	22
3	Mahasiswa AFI Angkatan 2017	87
4	Mahasiswa IAT Angkatam 2017	163

2. Sampel Penelitian

Sampel penelitian ini yaitu mahasiswa alumni non pesantren dan alumni non pesantren. Menurut Sugiyono sampel yaitu bagian dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi.³⁸ Teknik yang

³⁷ Sugiyono “*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*”. Bandung : Alfabeta. tahun 2012 h : 80.

³⁸ *Ibid.*, h. 81

digunakan menggunakan Teknik simple random sampling. Menurut Juliansyah Noor sampel yaitu Teknik yang diambil sederhana dan caranya dengan acak, tanpa memperhatikan tingkatan yang ada dalam populasi, setiap elemen populasi memiliki peluang yang sama dan diketahui untuk terpilih menjadi subjek.³⁹ Menurut Suharsini Arikunto menyatakan jumlah subjek besar dapat diambil 10%-15% atau 20%-25% ataupun lebih.⁴⁰ Adapun beberapa mahasiswa yang mengisi kusioner atau angket pondok pesantren seperti kajen, gontor, kozinatul, dan beberapa alumni Sma/Smk yaitu berada daerah blora,pati,rembang, semarang.

Tabel 2.

Jumlah Mahasiswa Ushuludin dan Humaniora Angkatan 2017

No	Mahasiswa	Jumlah
1	Alumni pesantren	200
2	Alumni Non Pesantren	156
		356

No	Mahasiswa	Populasi	Sampel
1	Alumni Pesantren	200	50
2	Alumni Non Pesantren	156	39
		356	89

Data diatas diperoleh dari data Dema Fakultas Ushuludin dan Humaniora kemudian diperkuat dengan cara peneliti melakukan

³⁹ Juliansyah Noor, "*Metodologi Penelitian (Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah)*", Jakarta : Kencana Prenada Media Group. tahun 2011 h.151.

⁴⁰ Suharsini Arikunto, "*Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*", Jakarta: PT Ashadi Mahastya tahun 2012. h. 112.

wawancara via telfon dan langsung pada 2020 akhir. Dengan jumlah mahasiswa 356 mahasiswa terdiri dari 200 alumni pesantren dan 156 alumni non pesantren maka peneliti akan meneliti 25% dari masing-masing mahasiswa. Sebanyak 89 mahasiswa ushuludin Angkatan 2017 yang dijadikan sampel dalam penelitian ini, yang masing-masing terdiri dari 50 mahasiswa alumni pesantren dan 39 alumni non pesantren. Seperti yang sudah dijelaskan diatas selain data diperoleh dari dema fakultas dan diperkuat dengan via telfon dengan pemilahan yang sangat kuat, melalui wawancara seperti inilah peneliti menggali data, informasi dan kerangka keterangan dari subjek penelitian. Teknik wawancara yang dilakukan untuk mengambil sampel yaitu Teknik wawancara bebas terpimpin, artinya pertanyaan yang dilontarkan tidak terpaku pada pedoman dan diperdalam dengan situasi yang ada dilapangan.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode Pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu mnggunakan angket atau kusioner. Angket atau kuisioner adalah Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan secara tertulis kepada responden untuk memberi jawaban.⁴¹ Angket atau kusioner yang digunakan yaitu bersifat tertutup. Alternatif jawaban sudah ditentukan oleh peneliti. Pertanyaan yang tertutup ini membantuu responden untuk menjawab dengan cepat dan sangat mudah peneliti dalam menganalisa data yang tlah terkumpul melalui angket.

Peneliti akan menyebarkan angket atau kusioner kepada sampel untuk mengetahui sejauh mana tingkat stress akademik pada 2 kelompok tertentu yang berbeda.

⁴¹ Sugiyono, "*Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*", Bandung : Alfabeta. tahun 2012 h.142

F. Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian kuantitatif dibutuhkan instrument penelitian yaitu fasilitas ataupun alat yang digunakan oleh peneliti agar pekerjaan lebih mudah.⁴² Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan 4 pilihan jawaban.

TABEL 3
Skala Likert

No	Favourable	Skor	Unfavourable	Skor
1	Sangat Sesuai (SS)	4	Sangat Sesuai (SS)	1
2	Sesuai (S)	3	Sesuai (S)	2
3	Tidak Sesuai (TS)	2	Tidak Sesuai (TS)	3
4	Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	Sangat Tidak Sesuai (STS)	4

Favourable yaitu pernyataan positif yang sesuai dengan perilaku objek. Sedangkan unfavourable yaitu pernyataan negative yang tidak sesuai dengan objek.⁴³

Kisi Instrumen : Suharsimi Arikunto menyebutkan bahwa Langkah dalam penyusunan suatu instrument pengumpulan data⁴⁴ diantaranya meliputi :

- a) Menjabarkan variable menjadi bagian dalam variable
- b) Merumusukan description yang berasal dari indicator
- c) Melengkapi instrument dengan berpedoman kepada kata pengantar yang ada.
- d) Menderetkan description yang berasal dari setiap indicator.

⁴² Suharsini Arikunto “*Prosedur Penelitian: Suatu Pendekta Praktek*”. Jakarta : PT Asdi Mahasatya. tahun 2002 h. 136.

⁴³ Sukardi, “*Metodelogi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*”, (Jakarta: PT Bumi Aksara,2009), h. 146-147

⁴⁴ Arikunto, “*Manajemen Penelitian*”, Jakarta : PT Renika Cipta. tahun 2015 h. 134.

- e) Mengadakan identifikasi dalam setiap variable yang berada dalam judul penelitian tersebut.
- f) Mencari indikator dalam setiap sub variabel kisi – kisi yang digunakan oleh peneliti sesuai dengan teori Suharsimi Arikunto, setelah dimodifikasi oleh peneliti yaitu :⁴⁵

Tabel. 4
Kisi-kisi Stres Akademik

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskripsi	Favorabel	Infavorabel	Total item
Stres Akademik	a. Stres Fisik	a. Keluar keringat	a. keluar keringat tidak seperti biasanya	1, 2, 3		3
		b. Mudah sakit	b. Mudah sakit Ketika dihadapkan dengan tuntutan akademik	5, 6	4	3
		c. Tubuh terasa sakit	c. Tubuh terasa lemah Ketika dihadapkan dengan tuntutan akademik.	7, 8, 9	10	4
				11, 12		2

⁴⁵Suharsini Arikunto, “*Manajemen Penelitian*”, Jakarta : PT Renika Cipta. tahun 2015 h. 135.

		d. Sakit kepala	d. Merasa sakit kepala Ketika adanya tekanan akademik.	13, 14, 15	16, 17	5
		e. Mengalami gangguan tidur	e. Ketika adanya tekanan akademik akan mengalami gangguan tidur.			
	b. Stres Emosi	a. Mudah Marah	a. Mudah marah yang disebabkan oleh tuntutan akademik	18, 19, 20	21	4
		b. Mudah sedih	b. Mudah sedih dikarenakan dengan tuntutan akademik	22, 23, 24	25	4
		c. Mudah cemas	c. Mudah cemas yang	26, 27, 28		3

		d. Menyendiri	diakibatkan oleh tuntutan akademik d. Sering menyendiri yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang tidak sesuai	29, 30, 31, 32	33	5
	c. Stres Kognitif	a. Kurang konsentrasi b. Pelupa c. Muncul pikiran yang tidak wajar	a. Merasa kurang konsentrasi terkait dengan pembelajaran b. Merasa sering lupa terkait dengan pembelajaran c. Sering muncul insecure dengan	34, 35, 36 38, 39, 40, 41 43, 44, 45	37 42 46	4 5 4

		d.Kurang produktif	pembelajaran yang dihadapi d. Merasa kurang produktif dalam pembelajaran	47, 48	49	3
	d. Stres Perilaku	a. Melanggar norma b. Mencari kesalahan c. Tidak peduli	a. Perilaku menyimpang terkait dengan tuntutan akademik b. Mencari kesalahan yang terlibat dengan akademik c. Sering tidak peduli dengan apa yang menjadi tuntutan akademik ataupun			

		d.Melakukan penundaan pekerjaan	tugas akademik d. Melakukan penundaan terkait dengan pekerjaan akademik			
	Jumlah					61

G. Uji Coba Instrument

Menurut Sumadi Suryabrata uji coba merupakan langkah penting dalam suatu proses pengembangan instrument. Karena dari uji coba bisa diketahui informasi mutu instrument karena dari uji coba dapat diketahui informasi mengenai mutu instrument yang dikembangkan dengan instrument uji coba instrument yang digunakan dengan sampel. Uji coba dilakukan dengan sampel 30 orang.⁴⁶

Tabel. 6

Kisi-kisi Instrumen sesudah uji coba

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Deskriptor	Favorabel	Infavorabel	Total item
-----------------	---------------------	------------------	-------------------	------------------	--------------------	-------------------

⁴⁶ Sugiyono, "Metode Kuantitatif Kualitatif dan R&D". Bandung : Alfabeta.tahun 2013 h. 177.

Stres Akademik	a. Stres Fisik	a. Keluar Keringat	a. keluar keringat tidak seperti biasanya	1, 2, 3		3
		b. Mudah sakit	b. Mudah sakit Ketika dihadapkan dengan tuntutan akademik	5	4*	2
		c. Tubuh terasa sakit	c. Tubuh terasa lemah Ketika dihadapkan dengan tuntutan akademik.	6, 7, 8	9	4
		d. Sakit kepala	d. Merasa sakit kepala Ketika adanya tekanan akademik.	10, 11		2
		e. Mengalami gangguan tidur	e. Ketika adanyan	12, 13, 14	15, 16	5

			tekanan akademik akan mengalami gangguan tidur.			
	b. Stres Emosi	a. Mudah Marah	a. Mudah marah yang disebabkan oleh tuntutan akademik	17, 18, 19	20*	3
		b. Mudah sedih	b. Mudah sedih dikarenakan dengan tuntutan akademik	21, 22, 23		3
		c. Mudah cemas	c. Mudah cemas yang diakibatkan oleh tuntutan akademik	24, 25	26*	3
		d. Menyendiri	d. Menyendiri yang diakibatkan oleh tuntutan akademik	27, 28, 29	30*	4

			d. Sering menyendiri yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang tidak sesuai			
	c. Stres Kognitif	a. Kurang konsentrasi	a. Merasa kurang konsentrasi terkait dengan pembelajaran	31, 32, 33	34*	4
		b. Pelupa	b. Merasa sering lupa terkait dengan pembelajaran	35, 36, 37, 38	39	5
		c. Muncul pikiran yang tidak wajar	c. Sering muncul insecure dengan pembeljara	40, 41, 42		3
				43, 44		2

		d.Kurang produktif	n yang dihadapi d. Merasa kurang produktif dalam pembelajaran			
	d. Stres Perilaku	a. Melanggar norma	a. Perilaku menyimpang terkait dengan tuntutan akademik	45, 46		2
		b. Mencari kesalahan	b. Mencari kesalahan yang terlibat dengan akademik	47, 48		2
		c. Tidak peduli	c. Sering tidak peduli dengan apa yang menjadi	49, 50, 51, 52		4

		d.Melakukan penundaan pekerjaan	tuntutan akademik ataupun tugas akademik	53, 54		2
			d. Melakukan penundaan terkait dengan pekerjaan akademik			
	Jumlah			,		54

Peneliti mengambil dengan 30 mahasiswa Ushuludin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang, diantaranya yaitu 15 mahasiswa alumni pesantren, 15 mahasiswa alumni non pesantren. Peneliti memilih item gugur, berikut item gugur setelah diuji coba, selanjutnya dilakukan uji coba Langkah-langkah seperti di bawah ini :

1) Uji Validitas Instrumen

Validitas adalah suatu indeks merujuk kepada alat ukur tersebut, benar mengukur apa yang sedang diukur. Suatu instrument yang shahih akan mempunyai suatu validitas yang tinggi. Semakin tinggi validitas item pada suatu instrument maka akan diperoleh item yang baik juga. Dan berlaku sebaliknya jika ada instrumen yang kurang shahih maka hasilnya juga kurang baik juga. Adapun menurut Sugiyono yaitu ada 2 macam validitas diantaranya adalah eksternal dan internal.

Dalam penelitian ini uji validitas dibantu dengan menggunakan program spss. Syarat sebuah instrument dapat dikatakan valid jika taraf signifikan lebih besar dari 5% dari nilai table serta koefisien memiliki nilai yang positif. Validitas yang dilakukan dipenelitian ini yaitu Teknik pengujian internal yaitu validitas konstruk yang instrumen penelitian disusun dengan teori menggunakan kisi-kisi dengan memberikan saran terhadap beberapa pertanyaan. Penilaian kisi-kisi yang berada dalam instrument penelitian tersebut yang menganalisis serta memberikan saran disetiap butir pertanyaan kurang tepat. Hasil uji coba 54 item menghadapi stress akademik, ada 10 item yang tidak valid yaitu 4, 20, 26, 30, 24, 40, 46, 48, 50, 52. Jika ditotal jumlah keseluruhan maka 10 item yang gugur dan menghasilkan 44 item yang valid.

2) Uji Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas Instrumen merupakan syarat untuk pengujian validitas instrument, pada umumnya validitas yang sudah valid pasti akan reliabel, tetapi pengujian reliabilitas instrument perlu dilakukan. Reliabilitas adalah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya ataupun diandalkan. Karakteristik sebuah instrument dapat dijadikan pengumpulan data dengan cara kedua instrument harus diuji tingkat reliabilitasnya kemudian mempunyai tingkat reliabilitas yang tinggi.

TABEL. 7

Kaidah Reliabilitas Guiford

Koefisien	Kriteria
>0,90	Sangat Reliabel
0,70-0,89	Reliabel
0,49-0,69	Cukup Reliabel

0,20-0,39	Tidak Reliabel
-----------	----------------

Setelah dilakukan uji coba analisis menggunakan spss, menghasilkan koefisien 0,850. Dapat diambil kesimpulan bawasannya instrument dalam penelitian dapat digunakan dan dipercaya karena nilai koefisien memenuhi syarat reliabel.

H. Teknis Analisis Data

Teknik analisa data yaitu cara menganalisis data suatu penelitian, termasuk dengan alat statistic yang relevan digunakan dalam penelitian.⁴⁷ Teknik yang terdapat dipenelitian kuantitatif menggunakan statistik inferensial dan statistic deskriptif. Statistik deskriptif yaitu yang digunakan untuk menanalisis suatu data dengan menggunakan cara mendeskriptifkan. Sedangkan statistic inferensial yaitu Suatu Teknik yang digunakan untuk menganalisis data sampel beserta hasilnya yang berlaku hanya untuk populasi.⁴⁸

Selain itu dilakukan analisis kuantitatif dengan Teknik statistic inferensial yaitu menggunakan uji-t. Sebelum menggunakan uji-t hal yang harus dilakukan yaitu uji homogenitas dan uji normalitas.

1. Uji Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Hal ini bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam suatu penelitian berdistribusi normal, Teknik yang digunakan yaitu menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov (*K-S*) dengan menggunakan aplikasi SPSS. Apabila dalam pengujian ini memberikan hasil yang lebih kecil dari taraf yang signifikan 5% ataupun dapat ditulis $p > 0,05$ maka data akan memberikan hasil distribusi yang normal.

⁴⁷ Juliansyah Noor, "Metodologi Penelitian (Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah)", Jakarta : Kencana Prenada Media Group. tahun 2011 h. 137.

⁴⁸ Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D" Bandung : Alfabeta. tahun 2012 h. 147 – 148.

b. Uji Homogenitas

Hal ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya variasi kelompok atau kesamaan pada sampel. Apabila tidak terjadi adanya perbedaan diantar sampel hal ini berarti bahwa kelompok tersebut adalah homogen. Uji homogenitas ini dihitung menggunakan “*Uji Levene*”. Jika memberikan hasil taraf signifikan homogen lebih dari 5% maka memberikan hasil bawasannya data bersifat homogen. Perhitungan ini menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS.

2. Uji-t

Pengujian Hipotesis yang dinyatakan berdistribusi normal dan sampel yang berasal dari populasi yang sama homogen. Pengujian yang hipotesis menggunakan statistic “*Uji-t*” atau t-test yaitu menggunakan IBM SPSS dengan menggunakan uji-t independent sampel test.

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Penelitian

Penelitian ini dilakukan via online dikarenakan adanya pandemi covid-19 yang melarang orang-orang untuk berkerumun. Penelitian ini dibantu dengan SPSS. Setelah dilakukan perhitungan data, didapatkan deskripsi data sebagai berikut:

TABEL
Deskripsi Data

	N	Range	Minimu m	Maximu m	Sum	Mean	Std. Deviation	Varianc e
Pesantren	50	30	98	128	5383	107.66	7.850	61.617
Non Pesantren	39	38	88	126	4279	109.72	9.918	98.366
Valid N (listwise)	39							

1. Data Stres Akademik Mahasiswa Alumni Pesantren

Hasil pengumpulan data, stress akademik mahasiswa alumni non pesantren memiliki skor tertinggi yaitu 128 dan skor terendah yaitu 98. Hasil analisis deskriptif diperoleh nilai median sebesar 107, std deviation 7.85. Berikut adalah table hasil analisis deskriptif stress akademik mahasiswa alumni pesantren.

Tabel.
Stres Mahasiswa Alumni Pesantren

Statistics

Pesantren

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		107.66
Std. Error of Mean		1.110
Median		107.00
Std. Deviation		7.850
Variance		61.617
Skewness		.694
Std. Error of		
Skewness		.337
Kurtosis		.066
Std. Error of Kurtosis		.662
Range		30
Minimum		98
Maximum		128
Sum		5383

Peneliti mengkategorikan subjek penelitian ke 3 kategori, diantaranya yaitu stress akademik tinggi, stress akademik sedang, stress akademik rendah. Berikut hasil distribusi frekuensi relative stress akademik mahasiswa alumni pesantren tercantum pada lampiran, dengan penjelasan sebagai berikut: menunjukkan bahwa mahasiswa alumni pesantren mengalami stress akademik yang tinggi jika frekuensi lebih dari 112 yaitu

13 mahasiswa, rentan 99-112 yaitu 31 mahasiswa, sedangkan yang kurang dari 99 yaitu 6 mahasiswa.

2. Data Stres Akademik Mahasiswa Almni Non Pesantren

Hasil pengumpulan data stress akademik alumni non pesantren memiliki skor tertinggi 126 dan skor terendah 88. Hasil analisis deskriptif diperoleh hitungan sebagai berikut: nilai median 110, std. deviation 9.918.

Tabel.

Hasil Analisis Statistik Deskriptif Mahasiswa Alumni Non Pesantren

Statistics	
Non Pesantren	
Valid	39
Missing	11
Mean	109.72
Std. Error of Mean	1.588
Median	110.00
Std. Deviation	9.918
Variance	98.366
Skewness	-.495
Std. Error of Skewness	.378
Kurtosis	-.672
Std. Error of Kurtosis	.741
Range	38
Minimum	88
Maximum	126
Sum	4279

Peneliti mengkategorikan subjek penelitian ke 3 kategori, diantaranya yaitu stress akademik tinggi, stress akademik sedang, stress akademik rendah. Berikut hasil distribusi frekuensi relative stress akademik mahasiswa alumni pesantren tercantum pada lampiran, dengan penjelasan sebagai berikut: menunjukkan bahwa mahasiswa alumni pesantren mengalami stress akademik yang tinggi jika frekuensi lebih dari 112 yaitu 2 mahasiswa, rentan 99-112 yaitu 31 mahasiswa, sedangkan yang kurang dari 99 yaitu 6 mahasiswa.

Kesimpulannya dari data diatas bawasannya mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren setelah dilakukan analisis keduanya berada pada kategori stress sedang.

B. Uji Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Keadaan data berdistribusi normal adalah syarat yang harus dipenuhi dalam sebuah penelitian. Terdapat berbagai cara untuk melakukan uji normalitas. Pada penelitian ini perhitungan yang digunakan yaitu model *Kolmogorov-Smirnov* dengan menggunakan bantuan spss. Kriteria normalitas ditentukan dengan melihat nilai signifikansi (P) Apabila $P > 0,05$. Hasilnya sebagai berikut:

TABEL
Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		39
	Mean	.0000000

Normal	Std.		9.84253033
Parameters ^{a,b}	Deviation		
Most Extreme	Absolute		.120
Differences	Positive		.103
	Negative		-.120
Test Statistic			.120
Asymp. Sig. (2-tailed)			.171 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Corrected .

Hasil uji normalitas berdasarkan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan spss terlihat hasil yang signifikansi 5% yaitu 0,171, yang artinya bahwa hasil penyebaran skala stress akademik mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren adalah normal.

2. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kesamaan antara variasi kelompok yang membentuk sampel. Uji homogenitas dihitung dengan spss menggunakan "*Uji Levene*".

Uji homogenitas stress akademik mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren menghasilkan hasil sebagai berikut:

TABEL. Homogenita

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.892	1	87	.093

Uji Homogenitas stress akademik mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren, dibawah ini menunjukkan penyebaran data yang homogen karena hasil signifikasi $p.0,05$. Hasil setelah dilakukan uji menggunakan *uji levene* dapat diketahui nilai yang signifikasi untuk stress akademik alumni pesantren dan stress akademik alumni non pesantren yaitu $0,093$ maka dapat disimpulkan bahwa data homogen atau mempunyai varian yang sama.

C. Pengujian Hipotesis

Pengujian Hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji T statistic dengan uji beda *Independent Sample T Tes*, Pada program spps yang menghasilkan dan berdistribusi normal dan homogen uji T dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan stress stress akademik pada mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren dengan taraf signifikasi 5%.

TABEL.Uji T
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
pretest – posttest	-2.71795	13.75337	2.20230	-7.17628	1.74038	-1.234	38	.225

Berdasarkan hasil pengolahan pada table diatas menunjukkan sig (2-tailed) 0.225 berarti nilai p-value > alpha atau sama dengan $0,225 > 0,05$. Hal ini berarti bahwa hipotesis yang diajukan tidak terbukti, artinya tidak ada perbedaan antara tingkat stress akademik pada mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren di Ushuludin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang.

D. Pembahasan

Penelitian ini membahas tentang permasalahan stress akademik yang dialami mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren di Ushuludin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang. Hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stress akademik pada mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren di Ushuludin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang. Hasil dari penelitian itu dominan dikategori stress sedang, artinya bahwa kedua kelompok itu mengalami stress akademik. Hal ini sejalan dengan pendapat

Santrock bahwa usia mahasiswa sangat mempengaruhi apalagi didalam perguruan tinggi dikarenakan factor tekanan untuk sukses.⁴⁹

Desmita mengungkapkan bawasannya bahwa stress akademik sebagai ketegangan emosional yang muncul diperistiwa kehidupan ditempat belajar dan perasaan terancam sehingga memunculkan reaksi psikologi, reaksi fisik, serta berdampak pada prestasi akademik. Adapun dalam penelitian ini peneliti mengungkapkan bahwa perilaku, fisik, emosi serta kognitif. Jika dilihat disetiap indicator aspek penilaian tidak terdapat perbedaan stress akademik.⁵⁰

Hasil skor rata-rata stress perilaku dan stress kognitif yang dialami mahasiswa dengan tuntutan akademik memiliki rata-rata yang sama. Stress perilaku diantaranya yaitu melakukan penundaan pekerjaan, melanggar norma serta mencari kesalahan, tidak peduli. Sedangkan stress kognitif diantaranya yaitu kurangnya konsentrasi, pelupa, pikiran yang tidak wajar. Hal ini sejalan dengan pendapat Mada Sutapa bawasannya stress perilaku dan stress kognitif diantaranya menurunkan produktifitas, mencari pelarian lebih banyak, tingkat kemangkiran yang semakin tinggi.⁵¹

Hasil penelitian stress emosi dan stress fisik pada mahasiswa yang disebabkan oleh tuntutan akademik memiliki rata-rata yang sama. Stress emosi diantaranya merasa cemas, mudah marah, menyendiri, mudah merasakan sedih. Sedangkan, stress fisik diantaranya yaitu mengalami gangguan tidur, mudah sakit, keluar keringat, tubuh terasa lemas, sakit kepala. Hal ini sesuai dengan pendapat Tery dan Olga bawasannya respon stress melibatkan semua fungsi organ tubuh sehingga stress dapat menyebabkan, beragam masalah Kesehatan, menyebabkan kelelahan, bahkan depresi.⁵²

⁴⁹ Santrock, John W. *“Life Span Development Perkembangan Masa Hidup”* Jakarta: Erlangga 2002, h.74

⁵⁰ Desmita, *“Psikologi Perkembangan Peserta Didik”*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014, h.291

⁵¹ Mada Sutapa, “Stres dan konflik dalam organisasi”. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, h.71-77

⁵² Looker, Terry & Gregson, Olga,. *“Managing Stress (Mengatasi Stres Secara Mandiri)”*. Yogyakarta: PT. Baca, 2005.,h.44

Menurut Albana sumber stress akademik dari internal yaitu keyakinan, kepribadian, pikiran. Hal semacam itu setiap individu berbeda-beda. Pada konteks penelitian ini kurang menggali mengenai kepribadian, keyakinan, pikiran. Tidak semua hal tuntutan-tuntutan yang berlebih akan memicu seseorang mengalami stress yang tinggi, sehingga sejalan dengan pendapat tersebut maka mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren memiliki, keyakinan, pikiran, serta kepribadian yang beragam.

Penjelasan menurut Albana stres yang terjadi kepada seseorang itu tergantung dengan kepribadian setiap individu. Adapun pendapat dari Dadang Hawari menjelaskan bawasannya tipe kepribadian seseorang yaitu tipe kepribadian Orang "X" *type personality* lebih rentan terkena stress, sedangkan Orang "Y" *type personality* lebih kebal terhadap stress. Kepribadian "X" cenderung tegar dan bersaing, seseorang tipe seperti ini adalah seseorang perfeksionis, aktif, agresif, lebih aktif dalam pembuatan keputusan yang penting. Sedangkan kepribadian "Y" mempunyai kepribadian yang tenang, santai, optimis, cenderung memiliki sikap puas dan sering kecewa dengan hal yang biasanya bisa menyebabkan stress.⁵³ Kemudian keyakinan berperan penting dalam interpretasi terhadap sekitar, individu yang mengalami stress terlalu tinggi biasanya disebabkan lari dari masalah tersebut, sehingga akan menimbulkan pikiran-pikiran yang tidak berguna.⁵⁴

Dari hasil penelitian stress akademik mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren menunjukkan bahwa keempat aspek tersebut telah dominan pada tingkatan sedang sehingga diartikan tidak memiliki perbedaan. Adapun factor didalamnya yaitu pertama mahasiswa kedua kelompok tersebut yaitu mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren berada pada tingkat dewasa awal yang mempunyai rentan usia 19-22 tahun.

⁵³ Dadang Hawari "Manajemen Stres Cemas dan Depresi". Edisi kedua Jakarta: FKUI. 2011

⁵⁴ Albana, J.M "Sulit Belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stres Belajar)". Jakarta: Prestasi Pustaka Anak 2007.

Menurut Hurlock tahap perkembangan dewasa awal yaitu belajar memiliki cita-cita yang tinggi, belajar menyesuaikan diri dengan pola baru.⁵⁵ Mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren untuk mencapai keberhasilan dalam belajar tidak semua berjalan mulus, akan tetapi mengalami berbagai rintangan serta hambatan sehingga mengakibatkan stress akademik. Faktor kedua yang tidak ada perbedaan antara mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren yaitu reaksi seseorang terhadap reaksi stress yang dinamakan respon stress.

Menurut pendapat Atkinson reaksi seseorang terhadap stress itu berbeda-beda,⁵⁶ Adapun yang mengalami masalah dalam fisik maupun psikologi, sedangkan seseorang yang menganggap masalah adalah sesuatu yang menantang. Faktor ketiga yang dimungkinkan yaitu tidak adanya perbedaan yaitu kecakapan mengatasi masalah disebut dengan *coping stress*.

Menurut atkinso setiap orang memiliki cara masing-masing untuk menghadapi, strategi yang digunakan diantaranya yaitu terfokus kepada emosi dan terfokus pada masalah. Fenomena yang terfokus pada emosi biasanya dengan mencegah emosi yang negative yang timbul akibat adanya tekanan, tuntutan akademik, strategi terfokus emosi yang dilakukan diantaranya yaitu: strategi kognitif, perenungan, strategi perilaku, perenungan, penghindaran negative.⁵⁷ Fenomena yang terjadi yang bermasalah dengan dosen, nilai ataupun teman, setiap mahasiswa akan melakukan strategi yang terfokus pada pemecahan masalah tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat stress akademik antara mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren. Tingkat stress akademik pada mahasiswa kelompok tersebut tergolong ke tingkatan sedang. Hal tersebut dapat terjadi disebabkan oleh factor-faktor yang

⁵⁵ Hurlock, E.B. “*Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*”. Jakarta: Erlangga.,2004., h.56

⁵⁶ Atkinson, R.I., dkk, “*Pengantar Psikologi*” jilid II Batam Center.Interaksa 2000

⁵⁷ Atkinson, R.I., dkk, “*Pengantar Psikologi*” jilid II Batam Center.Interaksa 2000

dijelaskan diatas. Faktor yang mempeengaruhi diantaranya yaitu sumber stress akademik yaitu *stressor* dari dalam maupun dari luar, kecakapan mengatasi masalah yaitu *coping stress*, dan respon stress akademik.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil analisis pada penelitian yang berjudul “Stress akademik mahasiswa Ushuludin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang (Komparasi Antara Mahasiswa Alumni Pesantren dan Mahasiswa Alumni Non Pesantren)” menghasilkan kesimpulan sebagai berikut: Tingkat stress akademik mahasiswa alumni pesantren pada Fakultas Ushuludin dan HUmaniora Uin Walisongo Semarang menghasilkan bahwa mahasiswa alumni pesantren mengalami stress akademik yang tinggi jika frekuensi lebih dari 112 yaitu 13 mahasiswa, rentan 99-112 yaitu 31 mahasiswa, sedangkan yang kurang dari 99 yaitu 6 mahasiswa, jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa alumni pesantren dominan mengalami stress akademik sedang Tingkat stress akademik mahasiswa alumni non pesantren pada Fakultas Ushuludin dan Humaniora Uin Walisongo Semarang menghasilkan menunjukkan bahwa mahasiswa alumni pesantren mengalami stress akademik yang tinggi jika frekuensi lebih dari 112 yaitu 2 mahasiswa, rentan 99-112 yaitu 31 mahasiswa, sedangkan yang kurang dari 99 yaitu 6 mahasiswa, jadi dapat disimpulkan bawasannya mahasiswa alumni non pesantren lebih dominan mengalami stress akademik sedang.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat stress akademik pada mahasiswa alumni pesantren dan mahasiswa alumni non pesantren. Hasil penelitian berarti tingkat stress kedua kelompok pada tingkat yang sama. Hal semacam ini dimungkinkan dapat dipengaruhi oleh factor diantaranya adalah factor *streso* atau sumber stress yang berasal dari luar (eksternal) maupun dari dalam (internal), kecakapan mengatasi masalah disebut dengan coping stress dari setiap individu, respon stress akademik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan maka ada beberapa pandangan yang dijadikan saran diantaranya yaitu :

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang sedang mengalami stress akademik diharapkan mampu mengelola dan tidak dapat mengontrol dalam proses belajarnya. Ketika muncul tanda-tanda stress yang berada pada fisik, kognitif, emosi, dan perilaku sebaiknya perlu juga ada keseimbangan, upayanya dengan menjaga kondisi mental dan jasmani yang prima, serta meningkatkan motivasi agar tercapai prestasi yang baik.

2. Bagi Fakultas serta Universitas

- a. Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi dalam mendukung peningkatan layanan serta dapat program untuk meminimalisir permasalahan mahasiswa terutama aspek akademik.
- b. Diharapkan dari hasil penelitian ini para dosen serta staf akademik lebih mudah mengidentifikasi hal yang menjadikan sumber stress akademik pada mahasiswa terjadi, upayanya Ketika pemberian layanan bimbingan mahasiswa itu berhasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini Dianviv, *Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa*, tahun 2018
- Albana, J.M, *Sulit Belajar (Langkah Praktis Mengatasi Stress Belajar)*, Jakarta: Prestasi Pustaka Anak, tahun 2007
- Agolla, J.E & Ongori, H. *An Assasment of Academic Stress Among Undengraduate Student.*. Academic Jounal, Education Researsech and Review Vol. 4 (2), 2009
- Arikunto, *Manajemen Penelitian*, Jakarta : PT Renika Cipta. tahun 2002
- Barseli Mufadhal, ifdil ifdil, *Jurnal Konseling dan Pendidikan, Konsep Stres Akademik Siswa*, Vol.5 No.3, 2017
- Creswell, john W. 2012, *Research Design Pendekatan Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dna Mixed*, Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didid*, Bandung : PT Remaha Rosdakarya. 2014
- Erik Nur Kholida dan Asmadi Alsa. *Berpikir Positif Menurunkan stress Psikologis*. Journal Psikologi. Volume 39, No 1, Juni 2012
- Fimian, M. J., & Cross,. *A.H Stress and Burnout A mong Preadolestcent and Early A dolescent ifted Student: A Preliminary Investigasion*, Journal of Personality and social Psychology, Vol. 6, tahun 1987
- Govaenst, S & Gregoire, J. *Stressfull Academic Situations. Study On Appraisil Variabels in Adolescence*. British Journal of Clinical Psychology. 200
- Irsyad, M.H., Hufad, A., Malihah, E, *Perubahan Gaya Hidup Alumni Pondok Pesantren*, Jurnal Sosioreligi, Vol.15 No.2, September 2017
- Juliyansah Noor, *Metodologi Penelitian (Skripsi, Tesis, Disertasi, dan Karya Ilmiah)*, Jakarta : Kencana Prenada Media Group. tahun 2011
- Kadapati Manjula G. dan Vijayalaxmi A.H..M, *Stresssons of Academic Stress-A Study On Pre-University Student*. Indian J.Sci. Res 3 (1) 2012
- Liu X, *Brief Reports: An Epidemiologic Survey of The Prevalen of Sleep Disorders among Children 2 to 12 years in Beijing*. tahun 2005

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, Vol : 34,tahun 2000

Purwanto , *Metodelogi Penelitian Kuantitatif : Untuk Psikologi dan Pendidikan* Yogyakarta : Pustaka Belajar. tahun 2008

Ross S.E, Neibeling B.C. & Heckert T.M, *Source of Among College students*, College Student Journal. Vol 33 issue 2 (1999)

Syamsul Yusuf. *Mental Hygenie: Terapi Psiko-Spritual Untuk Hidup Sehat Berkualitas*. Bandung Maestro. 2011

Sarafino, E, P. *Health Psychologi: Biophysical Interactions Toronto*, John Wiley & Sons.1990

Sentot Imam Wahjono. *Tuntutan Belajar di Perguruan Tinggi*, Jakarta : Pelangi Cendikia. 2010

Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta. tahun 2012

Suharsini Arikunto *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekta Praktek*. Jakarta : PT Asdi Mahasatya. tahun 2002

Suharsini Arikunto, *Manajemen Penelitian*, Jakarta : PT Renika Cipta. tahun 2015

Sukardi,*Metodelogi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*, (Jakarta: PT Bumi Aksara,2009)

Yekti Mumpuni dan Ari Wulandari.. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta : Andi. tahun 2010

<https://www.semestapsikometrika.com/2018/07/membuat-kategori-skor-skala-dengan-spss.html?m=1> Dikutip pada 17 April 2021 pukul 23:00.

<https://ugm.ac.id/id/berita/18172-siswa-rentan-alami-stres-akademik#:~:text=Stres%20akademik%20disebabkan%20dari%20berbagai,%2C%20sekolah%2C%20dan%20teman%20sebayu>. Diakses pada tanggal 5 juni 2021, Pukul 20.50

<https://id.m.wikipedia.org/wiki/TOEFL>. Diakses pada tanggal 17 Maret 2021.

Pukul 21.30

<https://www.ideapers.com/2016/12/wajib-imka-uin-walisongo-membuat-takut-mahasiswa.html?m=1>

Diakses pada tanggal 17 Maret 2021. Pukul 21.45.

<https://ugm.ac.id/id/berita/18172-siswa-rentan-alami-stres-akademik#:~:text=Stres%20akademik%20disebabkan%20dari%20berbagai,%2C%20sekolah%2C%20dan%20teman%20sebaya>. Diakses pada tanggal 5 juni 2021,

Pukul 20.50

<https://www.ideapres.com/2016/12/wajib-imka-uin-walisongo-membuat-takut-mahasiswa-.htm!?m=1> diakses pada 26 juni 2020 pukul 15:05

<http://www.lpmmissi.com/2018/03/polemik-toefel-imka.22.html?m=1> diakses pada 26 juni 2020 pukul 14:55

LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Sebelum Uji Coba

No	Pernyataan	pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian.				
2	Saya mengeluarkan keringat dingin jika tidak dapat menjawab pertanyaan dosen atau ujian				
3	Saya sering berkeringat berlebih ketika presentasi didepan kelas.				
4	Adanya beban tugas kuliah yang banyak tidak membuat saya mengalami gangguan tidur				
5	Saya merasa sulit tidur karena memikirkan tugas kuliah yang banyak				
6	Saya mengalami gangguan tidur ketika menghadapi ulangan akhir semester				
7	Saya merasa pusing ketika tidak bisa menyelesaikan tugas kuliah yang sulit				
8	Saya merasa pusing ketika menghadapi ulangan akhir semester				
9	Saya pusing karena materi perkuliahan yang membingungkan				
10	Saya tidak pusing dalam memikirkan tugas dan beban kuliah				

11	Saya merasa mudah sakit ketika banyak aktifitas belajar				
12	Ketika akan diadakan ujian saya sering sakit-sakitan				
13	Saya merasa cepat letih jika menyelesaikan tugas kuliah yang sulit				
14	Saya merasa cepat lelah dan lesu dengan lamanya waktu belajar				
15	Saya mudah lelah ketika tidak bisa membagi waktu antara akademik dengan luar akademik seperti bekerja atau organisasi				
16	Saya merasa bersemangat ketika belajar materi kuliah yang sulit.				
17	Saya tidak cepat lelah setelah seharian belajar di kampus				
18	Saya merasa mudah marah ketika mendapatkan beban tugas kuliah terlalu yang banyak				
19	Saya akan mudah marah jika menjumpai materi atau tugas kuliah yang sulit di pahami				
20	saya akan marah jika saat belajar di ganggu oleh teman bermain saya				
21	Saya mampu mengendalikan amarah terhadap kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas kuliah.				

22	Saya cemas jika nilai (IP) saya turun dan tidak memenuhi standar nilai minimal.				
23	Saya merasa cemas jika tidak lulus tepat waktu				
24	Saya merasa gelisah dan cemas jika tidak banyak memiliki referensi mata kuliah.				
25	Tuntutan menjadi siswa berprestasi menjadikan suatu tantangan bagi saya				
26	Saya memilih untuk menyendiri jika saya gagal berkompetisi dengan teman.				
27	Saya akan menyendiri ketika tidak lulus pada mata kuliah tertentu				
28	saya tidak menyukai keramaian ketika mempunyai masalah belajar				
29	saya mudah merasakan sedih jika tersinggung perkataan teman atau dosen yang mengarah pada latar belakang mahasiswa (misalnya suku atau tingkat ekonomi)				
30	Saya merasa sedih ketika hendak ulangan harian				
31	Kurangnya fasilitas belajar di rumah /kos saya merasa sedih.				
32	saya merasa sedih jika nilai yang didapatkan tidak sesuai yang diharapkan				

33	Saya merasa senang ketika mendapatkan beban tugas pelajaran yang banyak				
34	Asyiknya belajar membuat saya lupa makan				
35	Saya mudah lupa dengan materi yang di sampaikan oleh dosen				
36	Saya sering lupa jika akan diadakan ulangan harian.				
37	Saya selalu ingat dengan tugas-tugas mata kuliah.				
38	Saya merasa kurang konsentrasi jika diajar oleh dosen yang <i>killer</i> .				
39	Saya sulit berkonsentrasi di dalam kelas disaat memiliki masalah dengan teman satu kelas.				
40	Saya hanya berkonsentrasi pada mata kuliah yang disukai.				
41	Konsentrasi dalam kelas mudah terganggu disebabkan karena terlalu terlibat dalam organisasi di kampus maupun luar kampus.				
42	Saya mampu berkonsentrasi terhadap semua mata kuliah.				
43	Saya merasakan kurang produktif dalam kuliah praktikum.				
44	Produktifitas menurun ketika susah memahami mata kuliah.				

45	saya merasa kurang produktif karena terhambat oleh fasilitas belajar				
46	Saya tetap konsisten terhadap seluruh tugas-tugas perkuliahan.				
47	Ketika akan ujian muncul pikiran-pikiran negatif (contoh :tidak bisa mengerjakan soal, menyontek dan lain-lain)				
48	Kuliah saya terganggu dengan mengikuti organisasi didalam maupun diluar kampus.				
49	Saya mengikuti kegiatan belajar dikampus tanpa beban apapun.				
50	Saya tidak peduli terhadap mata kuliah yang sulit dipahami.				
51	Saya malas belajar ketika akan ulangan harian atau ujian semester.				
52	saya tidak peduli terhadap kondisi ruang belajar yang buruk				
53	Saya melakukan penundaan tugas kuliah ketika menemui pekerjaan yang sulit.				

Lampiran 2. Item gugur dan Item Sahih skala Stres Akademik

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	128.9000	168.162	.385	.845
VAR00002	128.6667	167.126	.450	.844
VAR00003	129.1000	169.541	.290	.847
VAR00004	128.6667	172.437	.157*	.850
VAR00005	128.7000	170.148	.321	.846
VAR00006	128.2667	172.202	.257	.848
VAR00007	128.8000	168.097	.493	.844
VAR00008	128.4000	171.972	.308	.847
VAR00009	128.4667	169.982	.285	.847
VAR00010	128.6667	169.540	.465	.845
VAR00011	128.9000	172.231	.216	.848
VAR00012	128.2667	171.926	.248	.848
VAR00013	128.6000	171.007	.293	.847
VAR00014	128.4000	172.110	.218	.848
VAR00015	128.4000	171.903	.278	.847
VAR00016	128.2667	171.720	.220	.848
VAR00017	128.6667	166.713	.378	.845
VAR00018	128.9000	169.197	.385	.845
VAR00019	128.2000	170.372	.264	.848
VAR00020	128.9000	174.852	.095*	.850
VAR00021	128.1000	165.817	.419	.844
VAR00022	127.7000	172.838	.215	.848
VAR00023	128.0333	170.240	.316	.847
VAR00024	128.8000	171.752	.210	.849
VAR00025	129.1000	168.300	.422	.845
VAR00026	128.5667	173.151	.143*	.850

VAR00027	128.8000	169.476	.408	.845
VAR00028	128.5667	166.737	.374	.845
VAR00029	128.0000	166.966	.480	.843
VAR00030	128.1667	176.833	-.037*	.854
VAR00031	128.8000	166.510	.444	.844
VAR00032	128.3000	166.079	.537	.842
VAR00033	128.6667	170.989	.365	.846
VAR00034	128.8333	180.971	-.235*	.857

VAR00035	128.2000	168.855	.260	.848
VAR00036	128.4333	167.564	.431	.844
VAR00037	128.3667	165.826	.573	.842
VAR00038	128.8333	166.213	.398	.845
VAR00039	128.6000	171.903	.297	.847
VAR00040	128.8000	177.338	-.062*	.853
VAR00041	128.6333	172.102	.231	.848
VAR00042	128.5667	169.151	.398	.845
VAR00043	128.8667	165.016	.567	.841
VAR00044	128.6000	169.766	.398	.845
VAR00045	128.8333	169.178	.399	.845
VAR00046	128.6333	176.240	-.010*	.853
VAR00047	128.4333	169.978	.359	.846
VAR00048	128.8667	175.085	.039*	.853
VAR00049	129.7000	170.079	.353	.846
VAR00050	129.3667	176.309	-.003*	.852
VAR00051	129.3667	171.413	.240	.848
VAR00052	128.9000	174.645	.068*	.852
VAR00053	128.7000	171.252	.314	.847
VAR00054	129.2667	171.168	.292	.847



*item yang gugur

Lampiran 3. Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.850	54

Lampiran 4. Uji Coba Instrument

No	Pernyataan	Pilihan			
		SS	S	TS	STS
1	Tangan saya berkeringat ketika tidak dapat mengerjakan ulangan atau ujian.				
2	Saya mengeluarkan keringat dingin jika tidak dapat menjawab pertanyaan dosen atau ujian				
3	Saya sering berkeringat berlebih ketika presentasi didepan kelas.				
4	Saya mengalami gangguan tidur ketika menghadapi ulangan akhir semester				
5	Jika tidak bisa menyelesaikan tugas yang sulit kepala saya merasa pusing				
6	Saya merasa pusing ketika menghadapi ulangan				

	akhirsemester				
7	Saya pusing karena materi perkuliahan yang membingungkan				
8	Saya tidak pusing dalam memikirkan tugas dan beban kuliah				
9	Saya merasa mudah sakit ketika banyak aktifitas belajar				
10	Ketika akan diadakan ujian saya sering sakit-sakitan				
11	Saya merasa cepat letih jika menyelesaikan tugas kuliah yang sulit				
12	Saya merasa cepat lelah dan lesu dengan lamanya waktu belajar walaupun hanya satu jam				
13	Saya mudah lelah dalam belajar karena terbagi dengan kegiatan di luar perkuliahan				
14	Saya merasa bersemangat ketika belajar materi kuliah yang sulit.				

15	Saya tidak cepat lelah setelah seharian belajar di kampus				
16	Saya merasa mudah marah ketika mendapatkan beban tugas kuliah terlalu yang banyak				
17	Saya akan mudah marah jika menjumpai materi				

	atautugas kuliah yang sulit di pahami				
18	saya akan marah jika saat belajar di ganggu oleh temankarena mengganggu konsetrasi saya				
19	Saya cemas jika nilai (IP) saya turun dan tidak memenuhstandar nilai minimal.				
20	Saya merasa cemas jika tidak lulus tepat waktu				
21	Saya merasa gelisah dan cemas jika tidak banyak memilikireferensi mata kuliah.				
22	Saya memilih untuk menyendiri jika saya gagal berkompetisi dengan teman.				
23	Saya akan menyendiri ketika tidak lulus pada mata kuliahtertentu				
24	Saya merasa sedih ketika hendak diadakan kuis				
25	Kurangnya fasilitas belajar di rumah /kos saya membuatmerasa sedih.				
26	saya merasa sedih jika nilai yang didapatkan tidak sesuaiyang diharapkan				
27	beban tugas yang banyak membuat saya lupa makan				
28	Saya mudah lupa dengan materi yang di sampaikan olehdosen				
29	Saya sering lupa jika akan diadakan kuis				
30	Saya merasa kurang konsetrasi jika diajar oleh dosen yang <i>killer</i> .				

31	Saya sulit berkonsentrasi di dalam kelas disaat memiliki masalah dengan teman satu kelas.				
32	Saya hanya berkonsentrasi pada mata kuliah yang disukai.				
33	Konsentrasi dalam kelas mudah terganggu disebabkan karena terlalu terlibat dalam organisasi di kampus maupun luar kampus.				
34	Saya mampu berkonsentrasi terhadap semua mata kuliah.				
35	Produktifitas menurun ketika susah memahami matakuliah.				

36	saya merasa kurang produktif karena terhambat oleh fasilitas belajar				
37	Ketika akan ujian muncul pikiran-pikiran tidak bisa mengerjakan soal dan menyontek.				
38	semakin sulitnya mata kuliah yang diambil, saya semakin merasa takut gagal				
39	Saya malas belajar ketika akan ulangan harian atau ujian semester.				
40	Saya melakukan penundaan tugas kuliah ketika menemui pekerjaan yang sulit.				
41	Ketika jenuh dan bosan dengan belajar saya				

	seringmerokok				
42	Saya memilih membolos kuliah ketika yang mengajar adalah dosen yang tidak disukai				
43	Saya beranggapan bahwa pengajaran dosen yang buruk membuat nilai saya jelek.				
44	Saya berusaha mencari kesalahan orang lain ketika hasil diskusi kelompok berantakan.				

LAMPIRAN 5. Deskripsi Data

	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pesantren	50	30	98	128	5383	107.66	7.850	61.617
Non pesantren	39	38	88	126	4279	109.72	9.918	98.366
Valid N (listwise)	39							

LAMPIRAN 6. Data Statistik Alumni Pesantren

Statistics

PESANTREN

N	Valid	50
	Missing	0
Mean		107.66
Std. Error of Mean		1.110
Median		107.00
Std. Deviation		7.850
Variance		61.617
Skewness		.694
Std. Error of Skewness		.337
Kurtosis		.066
Std. Error of Kurtosis		.662
Range		30
Minimum		98
Maximum		128
Sum		5383

**Hasil Distribusi Frekuensi Relative Stress Akademik Mahasiswa Alumni
Pesantren**

Pesantren				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
98	6	12.0	12.0	12.0
99	5	10.0	10.0	22.0
101	4	8.0	8.0	30.0
102	1	2.0	2.0	32.0
103	3	6.0	6.0	38.0
104	1	2.0	2.0	40.0
105	1	2.0	2.0	42.0
106	2	4.0	4.0	46.0
107	3	6.0	6.0	52.0
108	3	6.0	6.0	58.0
109	1	2.0	2.0	60.0
110	2	4.0	4.0	64.0
111	2	4.0	4.0	68.0
112	3	6.0	6.0	74.0
113	3	6.0	6.0	80.0
114	3	6.0	6.0	86.0
117	1	2.0	2.0	88.0
118	1	2.0	2.0	90.0
119	2	4.0	4.0	94.0
122	1	2.0	2.0	96.0
128	2	4.0	4.0	100.0
Total	50	100.0	100.0	

LAMPIRAN 7. Data Statistik Alumni Non Pesantren

Hasil Analisis Statistik Deskriptif Mahasiswa Alumni Non Pesantren

Statistics

Non Pesantren

Valid	39
Missing	11
Mean	109.72
Std. Error of Mean	1.588
Median	110.00
Std. Deviation	9.918
Variance	98.366
Skewness	-.495
Std. Error of Skewness	.378
Kurtosis	-.672
Std. Error of Kurtosis	.741
Range	38
Minimum	88
Maximum	126
Sum	4279

Hasil Distribusi Frekuensi Relative Stress Akademik Mahasiswa Alumni Non Pesantren

Alumni Non Pesantren

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	88	1	2.6	2.6
	91	1	2.6	5.1
	92	1	2.6	7.7

	94	1	2.0	2.6	10.3
	95	1	2.0	2.6	12.8
	98	1	2.0	2.6	15.4
	99	1	2.0	2.6	17.9
	101	2	4.0	5.1	23.1
	102	1	2.0	2.6	25.6
	103	1	2.0	2.6	28.2
	104	1	2.0	2.6	30.8
	105	1	2.0	2.6	33.3
	107	1	2.0	2.6	35.9
	108	1	2.0	2.6	38.5
	109	2	4.0	5.1	43.6
	110	3	6.0	7.7	51.3
	112	2	4.0	5.1	56.4
	114	1	2.0	2.6	59.0
	115	2	4.0	5.1	64.1
	116	2	4.0	5.1	69.2
	117	1	2.0	2.6	71.8
	118	1	2.0	2.6	74.4
	119	3	6.0	7.7	82.1
	120	4	8.0	10.3	92.3
	121	1	2.0	2.6	94.9
	124	1	2.0	2.6	97.4
	126	1	2.0	2.6	100.0
	Total	39	78.0	100.0	
Missing	System	11	22.0		
Total		50	100.0		

LAMPIRAN 8. Uji Normalitas

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		39
Normal	Mean	.0000000
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	9.84253033
Most Extreme	Absolute	.120
Differences	Positive	.103
	Negative	-.120
Test Statistic		.120
Asymp. Sig. (2-tailed)		.171 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

LAMPIRAN 9. Uji Homogenitas

TABEL. Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.892	1	87	.093

LAMPIRAN.6 Uji T

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pret est - post est	-2.71795	13.75337	2.20230	-7.17628	1.74038	-1.234	38	.225

RIWAYAT HIDUP

Nama : Eka Fatmawati
Nim 1704046066
Tempat, Tanggal Lahir : Blora, 8 Mei 1999
Alamat : jl. Raya Blora-Cepu Km 8,6 kel.jepun kec.jepun kab.Blora
No.Hp 081902146961
Email : Fatmawatip17@gmail.com

Pendidikan Formal :

1. TK Pertiwi 3 Jepun
2. SDN 2 Jepun tahun lulus 2011
3. SMP N 1 Jepun tahun lulus 2014
4. SMA N 1 Jepun tahun lulus 2017
5. Uin Walisongo Semarang tahun lulus 2021

Organisasi :

1. Pengurus Rayon Ushuludin tahun 2018-2019
2. Pengurus Nafilah Uin Walisongo Semarang tahun 2018- 2019, 2019-2020.
3. Pengurus Cyubie tahun 2018 - 2019
4. Pengurus Kopri Uin Walisongo Semarang tahun 2021

