

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi yang saya ajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S. Sos) pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten adalah benar-benar karya tulis ilmiah yang sepenuhnya ditulis oleh pribadi.

Adapun semua bentuk pernyataan atau pendapat orang lain yang terdapat pada tulisan ini telah saya sampaikan keterangan kutipan dan atau sumber tulisan tersebut secara jelas sesuai etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya tulis ini adalah hasil contekan dari karya orang lain dengan tidak memperhatikan etika penulisan karya ilmiah, saya bersedia menerima sanksi akademik apapun sesuai aturan yang berlaku.

Serang, 14 Desember 2022

Heru Rohimawan
NIM : 181520087

ABSTRAK

Nama: **Heru Rohimawan**, NIM: 181520087, Judul Skripsi; “**Tingkat Stres Akademik pada Aktivis Organisasi (Organisasi Eksternal Kampus di Fakultas Dakwah UIN SMH Banten)**” Program Studi: Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2022 M/ 1443H.

Stres akademik dapat mudah dialami oleh mahasiswa. Karena pada kenyataannya mahasiswa memiliki banyak tuntutan. Hal ini juga rentan dialami oleh mahasiswa yang aktif di organisasi. Tuntutan akademik yang tidak mampu dijalankan atau dipenuhi oleh mahasiswa dapat membuat segala kegiatan terganggu. Stres akademik ini merupakan sebuah perasaan yang tidak menyenangkan, tidak nyaman akibat tuntutan akademik yang dinilai menekan dan menuntut. Sehingga mengakibatkan timbulnya ketegangan fisik, psikologis, dan perubahan perilaku dan mempengaruhi prestasi belajar. Adapun tujuan penelitian ini untuk melihat atau mengetahui tingkat stres akademik yang dialami oleh aktivis organisasi di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif deskriptif dengan rumusan masalah Bagaimanakah Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Aktivis Organisasi Eksternal Kampus di Fakultas Dakwah. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengetahui tingkat Stres Akademik Mahasiswa Aktivis Organisasi Eksternal Kampus Fakultas Dakwah UIN SMH Banten. Populasi yang diambil dari seluruh pengurus dan anggota aktif organisasi Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia Rayon Dakwah sebanyak 225 mahasiswa, dan menggunakan jenis penentuan sampel *probability sampling* dengan teknik *disproportionate stratified random sampling*, yaitu penentuan sampel bila populasi berstrata tapi kurang proporsional ditentukan sampel sebanyak 30 orang. Data hasil penelitian diolah dengan rumus persentase sehingga diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat stres akademik mahasiswa aktivis organisasi eksternal kampus di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana hasanuddin Banten berada pada kategori sedang dengan persentase sebanyak 57%.

Kata Kunci : *Akademik , Stres*

ABSTRACT

Name: **Heru Rohimawan**, NIM: 181520087, Thesis Title; "**Levels of Academic Stress in Organizational Activists (External Campus Organizations at the Faculty of Dakwah, UIN SMH Banten)**" Study Program: Islamic Counseling Guidance, Faculty of Da'wah, Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten 2022 M/ 1443H.

Academic stress can be easily experienced by students. Because in reality students have many demands. This is also prone to be experienced by students who are active in organizations. Academic demands that are unable to be carried out or fulfilled by students can disrupt all activities. This academic stress is an unpleasant feeling, uncomfortable due to academic demands which are considered pressing and demanding. Thus resulting in the emergence of physical tension, psychological, and changes in behavior and affect learning achievement. The purpose of this study was to see or find out the level of academic stress experienced by organizational activists at the Da'wah Faculty of Sultan Maulana Hasanuddin State Islamic University, Banten. This research was conducted using a descriptive quantitative method with the formulation of the problem How is the Level of Academic Stress on Student Activists from External Campus Organizations at the Faculty of Da'wah. The purpose of this study was to analyze and determine the level of Academic Stress of Student Activists in External Campus Organizations of the Da'wah Faculty of UIN SMH Banten. The population was taken from all administrators and active members of the Indonesian Islamic Student Movement organization Rayon Da'wah as many as 225 students, and using the type of determination of probability sampling with disproportionate stratified random sampling technique, namely determining the sample if the population is stratified but less proportional to determine a sample of 30 people. The research data were processed using the percentage formula so that the results of the study showed that the average academic stress level of campus external organization activist students at the Da'wah Faculty of Sultan Maulana Hasanuddin Banten State Islamic University was in the moderate category with a percentage of 57%.

Keywords: *Academic, Stress*



**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN**

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp	:	Dekan Fakultas Dakwah
Perihal	: Ujian Skripsi a.n Heru Rohimawan NIM: 181520087	UIN SMH Banten Di - Serang

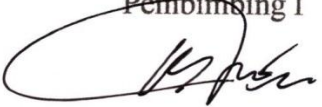
Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas nama Heru Rohimawan NIM: 181520087 dengan judul **“Tingkat Stres Akademik pada Aktivis Organisasi (Organisasi Eksternal Kampus Fakultas Dakwah UIN SMH Banten)”**, telah diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, 14 Desember 2022

Pembimbing I

Drs. Muzayan, M.Si.
NIP: 196303081994021001

Pembimbing II

Imalatul Khaerat, M. Pd.
NIP: 199004202019032018

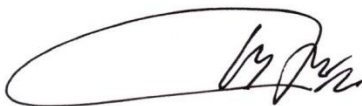
**TINGKAT STRES AKADEMIK PADA AKTIVIS ORGANISASI
(Organisasi Eksternal Kampus Fakultas Dakwah UIN SMH Banten)**

Oleh:

Heru Rohimawan
NIM: 181520087

Menyetujui,

Pembimbing I



Drs. Muzayan, M.Si.
NIP: 196303081994021001

Pembimbing II



Imalatul Khairat, M. Pd.
NIP: 199004202019032018

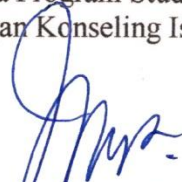
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A.
NIP: 19720626 199803 1 002

Ketua Program Studi
Bimbingan Konseling Islam



AM. Fahrurrozi, S.Psi., M.A.
NIP: 19700620 199903 1 004

PENGESAHAN

Skripsi a.n. Heru Rohimawan, NIM: 181520087, Judul Skripsi: **“Tingkat Stres Akademik pada Aktivistis Organisasi (Organisasi Eksternal Kampus Fakultas Dakwah UIN SMH Banten)”**, telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 23 Desember 2022. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada Fakultas Dakwah Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 23 Desember 2022

Sidang Munaqosah,

Ketua Merangkap Anggota,



Hj. Azizah Alawiyah, B.Ed., MA.

NIP: 197712152011012004

Sekretaris Merangkap Anggota,

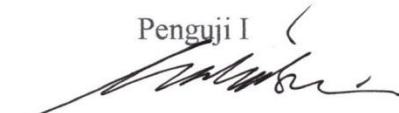


Nina Fitriyani, M.Pd.

NIP: 199702072022032001

Anggota,

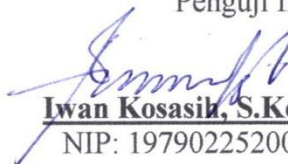
Penguji I



Dr. Kholid Suhaemi, M.Si.

NIP: 196502161999031001

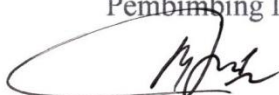
Penguji II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.Pd.

NIP: 197902252006041001

Pembimbing I



Drs. Muzayan, M.Si.

NIP: 196303081994021001

Pembimbing II



Imalatul Khairat, M. Pd.

NIP: 199004202019032018

PERSEMBAHAN

Atas segala nikmat dan karunia-Mu Ya Allah

Ku panjatkan atas rasa syukur kepada-Mu. Allah SWT yang maha kuasa atas segala sesuatu.

Kupersembahkan skripsi ini untuk keluargaku, khususnya kedua orang tuaku yaitu Bapak Kamsun dan Ibu yati yang senantiasa mendoakan dan memberikan afeksi lebih terhadap apa yang aku kerjakan. Tentu sahabat-sahabat organisasi ku yang selalu mendukung, mendoakan dan menjadi *support system* bagiku. Teman-teman seperjuangan BKI-C yang selalu mendukung setiap langkah yang saya jalani. Dan terlebih adalah pembimbingku yaitu Ibu Imalatul Khairat, M.Pd., dan Bapak Drs. Muzayan, M.Si. yang telah banyak memberikan ilmunya kepadaku sampai selesainya penulisan skripsi ini. Terima kasih untuk semua do'a yang tulus yang selalu menyertai setiap langkahku. Terima kasih kepada semua unsur yang membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

MOTTO

“DZIKIR, FIKIR, AMAL SOLEH”

RIWAYAT HIDUP

Penulis Heru Rohimawan adalah mahasiswa yang berasal dari Kabupaten Lebak-Banten. lahir di Lebak pada tanggal 21, Juni 1998 anak ke-2 dari Bapak Kamsun dan Ibu Yati dengan 3 bersaudara, dengan cita-cita "menjadi seorang tenaga pendidik."

Pendidikan Formal yang ditempuh oleh penulis adalah Sekolah di SDN 02 Cisampang lulus tahun 2012, Kemudian melanjutkan sekolah di SMPN 6 Gunungkencana lulus pada tahun 2015, selanjutnya melanjutkan pendidikan di MAN 1 Lebak lulus pada tahun 2018. Pada tahun yang sama penulis Alhamdulillah di terima di Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Penulis selama menjadi mahasiswa di universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Penulis adalah lulusan pertama Ma'had UIN SMH Banten pada tahun 2019, kemudian mengikuti berbagai organisasi kemahasiswaan yang ada di kampus, diantaranya adalah *Community Of Counselor* masa aktif tahun 2018-2020, Conseling Musik, Kader Mubalig, Himaguna, Himpunan Mahasiswa Bidikmisi, Dewan Eksekutif Fakultas Dakwah, kemudian organisasi Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (PMII) masa aktif tahun 2018 sampai sekarang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, atas Rahmat, Taufik dan HidayahNYA, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana strata satu pada Program Studi Bimbingan konseling Islam. Shalawat dan salam semoga selalu senantiasa tercurahkan kepada sebabaik-baik manusia di muka bumi Baginda Nabi Muhammad SAW, kepada keluarganya dan juga kepada para sahabatnya hingga sampai hari kiamat.

Alhamdulillah dengan pertolongan Allah SWT, dan dengan usaha dan kesungguhan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **Tingkat Stres Akademik pada Aktivis Organisasi (Organisasi Eksternal Kampus Fakultas Dakwah UIN SMH Banten)**.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat khususnya untuk penulis dan juga semoga bermanfaat dalam khazanah ilmu pengetahuan.

Skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, dengan terselesaikannya penyusunan skripsi ini penulis menyampaikan terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, S.Ag., M.A. Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin

Banten yang telah memberikan persetujuan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

3. Bapak AM. Fahrurrozi, S.Psi., M.A. Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam dan Sekretaris Ibu Imalatul Khairat, M.Pd.
4. Bapak Drs. Muzayan, M.Si. Sebagai pembimbing I yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan ilmunya untuk penulis, semoga beliau diberikan kemuliaan oleh Allah SWT aamiin
5. Ibu Imalatul Khairat, M.Pd. Sebagai Pembimbing II, dan juga sebagai maha guru bagi penulis, yang banyak meluangkan waktunya untuk mendidik, membimbing, dan memberikan ilmunya untuk penulis. Semoga beliau juga diberikan kemuliaan oleh Allah SWT, sehat selalu, dan diberikan keberkahan dalam hidup, aamiin.
6. Bapak dan Ibu Dosen dan seluruh sivitas akademik Fakultas Dakwah yang sudah memberikan pelayanan pendidikan terbaiknya kepada penulis selama kuliah.
7. Rekan-rekan angkatan, sahabat-sahabat di organisasi, yang juga sudah menjadi pendukung dan telah memberikan motivasi untuk penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Serang, 14 Desember 2022

Heru Rohimawan
NIM : 181520087

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Bekakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	10
C. Batasan dan Rumusan Masalah.....	10
D. Tujuan Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian.....	11
F. Definisi Operasional.....	11
BAB II KAJIAN TEORITIS	
A. Paparan Teori	13
1. Pengertian Stres	13
2. Faktor Penyebab Stres	15
3. Pengertian Stres Akademik	17

4. Faktor Penyebab Stres Akademik	19
5. Gejala Stres Akademik	32
6. Tahapan Stres	36
7. Aktifis Organisasi Kemahasiswaan	40
B. Kerangka Berfikir.....	42
C. Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	43
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	47
B. Variabel Penelitian	48
C. Populasi Dan Sampel	48
1. Populasi Penelitian.....	48
2. Sampel Penelitian	49
D. Instrumen Penelitian.....	50
1. Uji Coba Instrumen.....	54
E. Prosedur Penelitian.....	58
1. Tahap Persiapan.....	59
2. Tahap Penelitian	59
3. Tahap Analisis dan Penyusunan Data Hasil Penelitian	60
F. Teknik Pengumpulan Data	60
G. Teknik Analisis Data.....	60
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	63
B. Pembahasan.....	78

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 82

B. Saran 83

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel.3.1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	52
Tabel.3.2. <i>Skala Likert</i>	54
Tabel.3.3. Rumus Uji Validitas	56
Tabel.3.5. Interpretasi Nilai r	58
Tabel.3.6. Hasil Uji Reliabilitas	58
Tabel.3.7. Rumus Menentukan Panjang Interval	61
Tabel.3.8. Interval Skor Tingkat Stres Akademik	62
Tabel.3.9. Rumus Persentase	62
Tabel.4.1. Rekapitulasi Skor Tingkat Stres Akademik Aktivis Organisasi Eksternal Kampus di Fakultas Dakwah UIN SMH Banten.....	63
Tabel.4.2. Klasifikasi Tingkat Stres Akademik pada Aktivis Organisasi Eksternal Kampus di Fakultas Dakwah UIN SMH Banten.....	64
Tabel.4.3. Rekapitulasi Skor Rata-rata Tingkat Stres Akademik Aktivis Organisasi Eksternal Kampus di Fakultas Dakwah UIN SMH Banten	66
Tabel.4.4. Rekapitulasi Skor Tingkat Stres Akademik pada Indikator <i>Physical Demands</i> (Tuntutan Fisik).....	67
Tabel.4.5. Klasifikasi Tingkat Stres Akademik Aktivis Organisasi di Fakultas Dakwah pada Indikator <i>Physical Demands</i> (Tuntutan Fisik)	69
Tabel.4.6. Rekapitulasi Skor Tingkat Stres Akademik pada Indikator <i>Task Demands</i> (Tuntutan Tugas)	70

Tabel.4.7. Klasifikasi Tingkat Stres Akademik Aktivistis Organisasi di Fakultas Dakwah pada Indikator <i>Task Demands</i> (Tuntutan Tugas)	71
Tabel.4.8. Rekapitulasi Skor Tingkat Stres Akademik pada Indikator <i>Role Demands</i> (Tuntutan Peran)	72
Tabel.4.9. Klasifikasi Tingkat Stres Akademik Aktivistis Organisasi di Fakultas Dakwah pada Indikator <i>Role Demands</i> (Tuntutan Peran)	74
Tabel.4.10. Rekapitulasi Skor Tingkat Stres Akademik pada Indikator <i>Interpersonal Demands</i> (Tuntutan Interpersonal)	75
Tabel.4.11. Klasifikasi Tingkat Stres Akademik Aktivistis Organisasi di Fakultas Dakwah pada Indikator <i>Interpersonal Demands</i> (Tuntutan Interpersonal)	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Kerangka Berpikir	42
Gambar.3.4. Rumus Cronbach Alpha	57