

HUBUNGAN ANTARA STRES DAN BERSYUKUR DENGAN KETERLAMBATAN PENYELESAIAN

STUDI PADA MAHASISWA;

STUDI EKSPLORASI PADA MAHASISWA IAIN SMH BANTEN

(Laporan Hasil Penelitian)



Oleh:

YAH DINIL FIRDA NADHIRAH

NIP. 19771018 200112 2 001



LEMBAGA PENELITIAN
IAIN SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
TAHUN 2011

ABSTRAK

Yahdinil Firda Nadirah, S.Ag., M.Si.: Hubungan Antara Stres Dan Bersyukur Dengan Keterlambatan Penyelesaian Studi Pada Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa yang Mengalami Keterlambatan Penyelesaian Studi Di Fakultas Tarbiyah IAIN "SMH" Banten)

Stress memiliki berbagai dampak pada individu yang mengalaminya. Menurut Taylor (1995), dampak stress meliputi aspek fisiologis, kognitif, emosi, dan tingkah laku. Dampak stress yang dirasakan oleh seseorang dapat berbeda dengan orang lain tergantung pada kadar tinggi rendah stres orang tersebut.

Menurut Lazarus, interpretasi seseorang terhadap suatu peristiwa adalah hal yang penting dalam menentukan apakah peristiwa tersebut merupakan peristiwa yang dapat menimbulkan stres atau tidak. Suatu peristiwa yang sama bisa diinterpretasikan sebagai peristiwa yang dapat menimbulkan stres bagi seseorang namun tidak bagi orang lain, sehingga dapat dikatakan bahwa stimulus eksternal tidak bisa secara mutlak disebut sebagai sesuatu yang dapat menimbulkan stres. Orang yang menghadapi sesuatu penderitaan dan melihatnya secara positif maka ia akan meningkatkan kemampuan *coping* barunya baik secara sadar ataupun tidak, serta dapat memicu timbulnya pemaknaan terhadap diri yang akan membawa hidup seseorang ke arah yang lebih

positif dan membangun rasa penghargaan yang dalam terhadap dukungan sosial.

Beberapa penelitian dalam Psikologi Positif yang bertujuan untuk mengetahui dampak dari kekuatan-kekuatan positif tersebut mengungkapkan bahwa kebersyukuran adalah salah satu kekuatan yang paling memberikan keuntungan bagi diri individu (Krause, 2006).

Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang mahasiswa IAIN "SMH" Banten di lingkungan Fakultas Tarbiyah yang berada pada semester 9 atau lebih, yang diperoleh berdasarkan *non probability sampling* dengan tehnik *purposive sampling*.

Ada 3 hipotesis yang dikemukakan pada penelitian ini, yaitu: 1). Ada hubungan yang positif dan signifikan antara stres dengan keterlambatan penyelesaian studi pada mahasiswa. 2). Ada hubungan yang negatif dan signifikan antara bersyukur dengan keterlambatan penyelesaian studi pada mahasiswa. 3). Ada kontribusi yang positif dan signifikan antara kedua variabel (stres dan bersyukur) dengan keterlambatan penyelesaian studi pada mahasiswa

Dari hasil penelitian ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan keterlambatan penyelesaian studi mahasiswa sebesar $p = 0.023$ ($p < 0.05$). Semakin tinggi stres yang dialami seorang mahasiswa maka semakin terlambat penyelesaian studinya. Sementara tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara bersyukur dengan keterlambatan penyelesaian studi pada mahasiswa. Dan hipotesis yang

menyatakan adanya kontribusi yang positif dan signifikan antara kedua variabel (stres dan bersyukur) dengan keterlambatan penyelesaian studi pada mahasiswa, **ditolak**. Kedua variabel tersebut (stres dan bersyukur) secara bersama-sama tidak memberikan kontribusi yang signifikan terhadap keterlambatan penyelesaian studi pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini, hendaknya Perguruan Tinggi (pada umumnya) dan IAIN "SMH" Banten (pada khususnya) lebih mempertimbangkan ujian-ujian akhir yang dibuat oleh kampus lebih terorganisir dengan baik (jelas hasil akhir yang hendak dicapai bukan hanya sekedar rutinitas ujian yang mempersulit mahasiswa), Masalah keuangan yang dihadapi mahasiswa lebih diperhatikan dengan adanya program-program beasiswa yang lebih merata penyebarannya, Moralitas (dimana bersyukur termasuk didalamnya) harus lebih diaplikasikan bukan hanya sekedar *knowledge* tapi sudah merupakan motif dan aplikatif.

DAFTAR ISI

Lembar Identitas dan Pengesahan	iii
Kata Pengantar	v
Abstrak	vii
Daftar Isi	xi
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Perumusan masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Kerangka Konseptual	6
E. Sistematika Penelitian	8
BAB II. TELAAH PUSTAKA	9
A. STRES	9
A.1. Pengertian Stres	10
A.2. Proses Penilaian Dalam Stres	12
A.3. Faktor-faktor yang Berkontribusi dalam penilaian terhadap Stres	16
A.4. Sumber-Sumber Stres	22
A.5. Sumber-sumber <i>Coping</i>	24
A.6. Pengukuran Stres dalam Penelitian	26
B. BERSYUKUR	28
B.1. Pengertian Bersyukur	28
B.2. Jenis Bersyukur	30
B.3. Komponen Bersyukur	31
B.4. Faktor- faktor yang Menghambat dan Memicu Bersyukur	33
B.5. Tahap Bersyukur	36
B.6. Fungsi Bersyukur	37
B.7. Bersyukur pada Tahap Usia Dewasa Muda	38

B.8. Pengukuran Bersyukur dalam Penelitian	42
C. MASA DEWASA MUDA	43
C.1. Pengertian Dewasa Muda	44
C.2. Perkembangan Dewasa Muda	44
C.3. Ciri-ciri Dewasa Muda	49
C.4. Tugas-tugas Perkembangan Masa Dewasa Muda	61
BAB III. METODE PENELITIAN	66
A. Hipotesis Penelitian	66
B. Desain Penelitian	67
C. Variabel Penelitian	68
D. Subyek Penelitian dan Karakteristiknya	69
E. Teknik Pengambilan Sampel	70
F. Instrumen Penelitian	71
G. Prosedur Pengumpulan Data	78
H. Metode Pengujian Hipotesis	79
BAB IV. ANALISIS DATA HASIL PENELITIAN	80
A. Gambaran Sampel Penelitian	80
B. Gambaran Stres dan Bersyukur Subyek	83
C. Hasil Analisis Korelasi Parsial	86
D. Hasil Analisis Uji Multiple Regression	90
E. Analisis Tambahan	92
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran-saran	99
DAFTAR PUSTAKA	101