

**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI DENGAN TINGKAT STRES
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI
DI PRODI PSIKOLOGI ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Oleh:
JUHARIYA
NIM. D20185005

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI JEMBER
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
FAKULTAS DAKWAH
SEPTEMBER 2022**

**HUBUNGAN MOTIVASI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI
DI PRODI PSIKOLOGI ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**




SKRIPSI

Diserahkan ke Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember Untuk
Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

Oleh:

JUHARIYA
NIM. D20185005

Dosen Pembimbing


UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER
Arrumaisha Fitri, M.Psi.
NIP. 198712232019032005

**HUBUNGAN ANTARA MOTIVASI DENGAN TINGKAT STRES
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI
DI PRODI PSIKOLOGI ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER**

SKRIPSI

Telah Diuji Dan Diterima Untuk Memenuhi Salah Satu Dari
Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S.Psi)
Fakultas Dakwah
Program Studi Psikologi Islam

**Hari: Kamis
Tanggal: 22 September**

Tim penguji

Ketua

Sekretaris

Aprilya Fitriani, M.M.
NIP. 199104232018012002

Arik Fajar Cahyono, M.Pd.
NIP. 198802172020121004

Anggota:

1. Muhibbin, S.Ag, M.Si
2. Arrumaisha Fitri, M.Psi

()
()

Mengetahui
Dekan Fakultas Dakwah



Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag.
NIP. 197406062000031003

MOTTO

كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهُ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ
وَعَسَىٰ أَن تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴿٢١٦﴾

Artinya: ” Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedang kamu tidak mengetahui”.(QS. Al-Baqarah’:216)¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

¹ Abdul hafidz, Al Qur'an dan Terjemahan, (Jakarta : Departemen Agama RI,1990), hal 52.

PERSEMBAHAN

Syukur alhamdulillah kehadiran-Mu serta bantuanmu Ya Allah untuk menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.

Saya persembahkan skripsi ini kepada :

1. Kepada kedua orang tua saya tercinta, Bapak Dulrasup dan Ibu Hotijah yang telah membesarkan saya dan selalu memberikan yang terbaik untuk saya dengan sepenuh hati, sampai saya menjadi Sarjana. Terima kasih telah memberikan pendidikan terbaik untuk saya, selalu memberikan doa terbaik untuk saya, membimbing saya, dan telah memberikan dukungan baik moril maupun moral, kasih sayang dan cinta yang sangat luar biasa bagi saya yang tidak dapat saya balas satu persatu atas pengorbanannya. Saya bersyukur Tuhan telah mempercayakan saya kepada kedua orang tua terbaik, yaitu ayah dan ibu saya.
2. Untuk keluarga saya, kakek-nenek saya, saudara saya, kakak saya tercinta terima kasih telah memberikan sistem dukungan untuk saya selama ini.
3. Kepada Dosen UIN KHAS Jember, khususnya dosen saya di Program Studi Psikologi Islam, dan dosen pembimbing saya Ibu. Arrumaisha Fitri dan seluruh staf di Fakultas Dakwah yang selalu berusaha dan mendoakan saya agar saya bisa menjadi manusia yang berakhlak mulia
4. Kepada sahabat saya yang telah membantu saya dalam hal apapun selama ini, dan teman-teman saya, terutama teman-teman sekelas saya, terima kasih atas sistem dukungan yang telah Anda berikan, dan terima kasih telah memberi saya dorongan dalam menyelesaikan skripsi ini.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, puji syukur kami (penulis) panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, segala sesuatu menjadi mungkin karena Dia yang telah memberikan hidayah taufiq dan kekuatan sehingga tugas akhir ini dapat diselesaikan. Shalawat dan salam tetap tercurah kepada revolusioner sejati, Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa peradaban jahiliyah menuju peradaban ilmu pengetahuan dengan penuh berkah seperti saat ini.

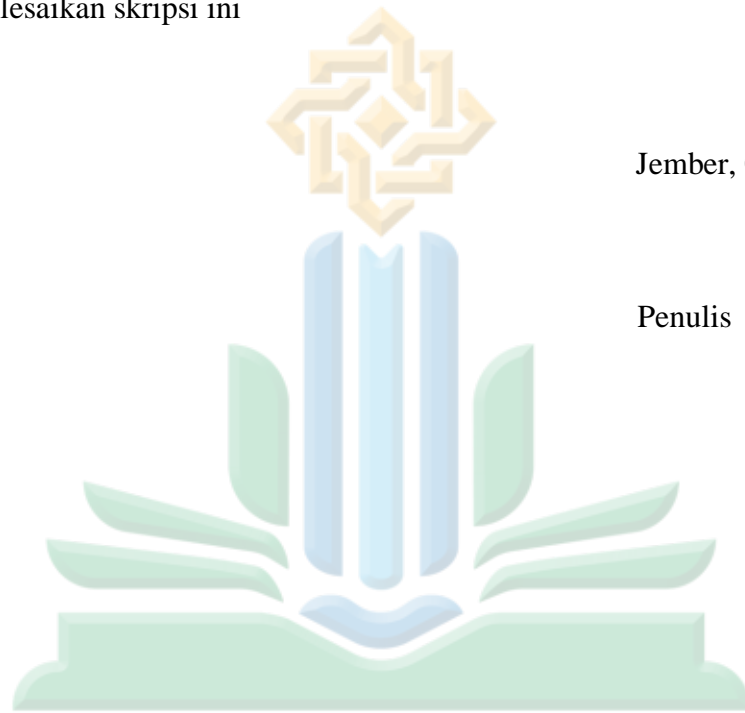
Penyusunan karya ilmiah ini tidak lepas dari keterlibatan berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung, baik berupa motivasi, dorongan maupun inspirasi. Sebagai penghargaan, penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Babun Suharto, SE, MM, selaku Rektor Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan fasilitas selama penulis berada Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.
2. Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag selaku Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember yang telah memberikan fasilitas dan pelayanan selama penulis berada di Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember.
3. Ibu Arrumaisha Fitri, M.Psi. selaku Pembimbing saya yang telah mengorbankan banyak waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan dan arahan serta memberikan banyak inspirasi dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

4. Bapak Muhib Alwi, MA selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember yang telah menyetujui judul skripsi ini
5. Seluruh Dosen Fakultas Dakwah yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini

Jember, 06 Juni 2022

Penulis



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Juhariya, Arumaisha Fitri, M.Psi. 2022: Hubungan antara motivasi dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsidi Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

Skripsi merupakan karya ilmiah yang wajib dikerjakan oleh mahasiswa tingkat akhir sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan masa studinya. Ada permasalahan yang muncul dan menghambat penyelesaian skripsi pada mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember. Hambatan yang dialami oleh mahasiswa yaitu kesulitan dalam mendapatkan referensi, sulit mendapatkan lokasi penelitian, cemas ketika bertemu dengan dosen pembimbing dan merasa kurang semangat untuk menyelesaikan skripsi yang menyebabkan menurunnya motivasi mereka, sehingga ia merasakan penuh dengan beban dan tuntutan membuat mereka kesulitan dan merasakan stres. Sehingga peneliti disini tertarik untuk meneliti antara hubungan motivasi dengan tingkat stres mahasiswa Psikologi Islam UIN KHAS Jember.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara motivasi dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, dengan desain deskriptif korelasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *sensus*. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 54 orang. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dan pengolahan datanya menggunakan *software SPSS for Windows*. Hasil penelitian 29 mahasiswa memiliki motivasi rendah dengan persentase 53,7%. 35 mahasiswa memiliki tingkat stres sedang dengan persentase 64,8%. Hasil uji *Pearson Correlatian* memiliki hubungan yang sangat signifikan antara hubungan motivasi dengan tingkat stres mahasiswa, yaitu r hitung $>$ r tabel ($0,670 > 0,266$) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan korelasi antara variabel motivasi dengan tingkat stres bersifat positif dan memiliki hubungan yang kuat.

Kata Kunci : *Motivasi, Stres, Mahasiswa*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Ruang Lingkup Penelitian	9
1. Variabel Penelitian.....	9
2. Indikator Penelitian.....	10
F. Definisi Operasional.....	11
G. Asumsi Penelitian.....	12
H. Hipotesis.....	14
I. Sistematika Pembahasan	15

BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Penelitian Terdahulu	17
B. Kajian Teori	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	42
B. Populasi dan Sampel	42
C. Teknik dan Instrumen pengumpulan Data	44
D. Analisis Data	48

BAB IV PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian	51
B. Penyajian Data	54
C. Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	58
D. Pembahasan.....	64

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA	70
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skala Likert	45
Tabel 3.2 Blue Print Motivasi	45
Tabel 3.3 Blue Print Tingkat Stres	45
Tabel 4.1 Uji Validitas Motivasi	55
Tabel 4.2 Uji Validitas Tingkat Stres	56
Tabel 4.3 Uji Reliabilitas	57
Tabel 4.6 Statistik Deskriptif	58
Tabel 4.7 Rumus Kategorisasi	58
Tabel 4.8 Hasil Uji Kategorisasi Motivasi	59
Tabel 4.9 Hasil Uji Kategorisasi Tingkat Stres	59
Tabel 4.10 Uji Normalitas	60
Tabel 4.11 Uji Linearitas	61
Tabel 4.12 Interpretasi	62
Tabel 4.13 Uji Korelasi	63

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa dituntut agar bisa menyelesaikan studinya tepat waktu. Pada semester akhir, mahasiswa akan diberikan tugas penelitian akhir, yang berupa karya ilmiah atau disebut dengan skripsi. Skripsi adalah tugas ilmiah yang akan diselesaikan oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat sebagai tugas akhirnya. Skripsi merupakan bukti pemahaman akademik mahasiswa dan tidak hanya sebagai syarat akhir untuk mendapatkan gelar, tetapi juga salah satu syarat kelulusan. Proses penulisan skripsi dikerjakan secara individu oleh masing-masing mahasiswa.

Saat dalam penyusunan skripsi sering membutuhkan banyak referensi saat pengerjaan skripsi. Cara untuk menambah pengetahuan adalah dengan memperbanyak kegiatan membaca. Misalnya membaca buku, jurnal, skripsi sebelumnya dan sumber-sumber lain yang berhubungan dengan skripsi, sehingga mereka dapat menemukan sesuatu atau pengetahuan baru tentang apa yang akan mereka kerjakan. Keterbatasan yang biasa dihadapi mahasiswa antara lain kesusahan untuk mendapatkan judul skripsi yang tepat, kesusahan menemukan tempat penelitian, kesulitan menemukan rujukan, waktu penelitian terbatas, revisi berulang, dan kesusahan bertemu dengan dosen pembimbing. Kebutuhan akademik yang dihadapi mahasiswa menyebabkan mereka mengalami tekanan yang merupakan sumber stres bagi mahasiswa, sehingga mereka membutuhkan motivasi untuk mengerjakan skripsi. Pada

hakikatnya motivasi merupakan usaha sadar untuk menjalankan, menunjukkan dan memelihara perilaku individu untuk termotivasi melakukan sesuatu agar mencapai hasil atau tujuan yang baik²

Stres adalah suatu reaksi adaptif yang berhubungan dengan sifat-sifat psikologis seseorang dan proses-proses yang timbul sebagai akibat dari perilaku, peristiwa-peristiwa eksternal yang memposisikan rujukan psikologis sekaligus lahiriah pada individu.³ Stres adalah suatu kondisi internal yang dapat disebabkan oleh fisik tubuh atau oleh kondisi lingkungan dan sosial yang dianggap berpotensi merugikan dan sulit diatasi oleh manusia. Stres adalah keadaan depresi, baik fisik maupun mental.⁴

Di sini yang dimaksud dengan tingkat stres ada hubungannya dengan motivasi mahasiswa dalam pengerjaan skripsi. Stres adalah suatu keadaan yang dialami seseorang ketika terjadi ketidaksesuaian antara kebutuhan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasinya.⁵ Ada dua jenis klasifikasi stres: stres konstruktif atau yang bisa disebut *eustress*. Di sini, *eustress* dapat membuat diri seseorang bersemangat dan meningkatkan konsentrasi dalam belajar, sedangkan stres negatif disebut *distress*. *Distress* memiliki beberapa kategori negatif di sini, seperti hipertensi, lekas emosi, sulit fokus. Stres akademik merupakan stres yang negatif (*distress*). Karena stres akademik

²Rahmi, Y. dan Marnola, I., "Meningkatkan kemampuan pemahaman membaca siswa melalui pembelajaran kolaboratif terpadu menggunakan metode reading and writing (CIRC)." Jurnal Basicedu, 4 (2020), 662–672.

³Kreitner, Salemba Empat, Vol.9, Perilaku Organisasi (Jakarta: 2005) 6.

⁴Lazarus, R.S. dan Folkman, S., Stres evaluasi dan coping. New York: Perusahaan Penerbitan Springer, 1984. 25.

⁵Looker, G. Mengelola stres: mengelola stres sendiri. (2005). 34.

muncul di lingkungan sekolah, stres negatif timbul jika mahasiswa menemui kesulitan dalam tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa tersebut.⁶

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya permasalahan pada mahasiswa psikologi Islam UIN KHAS Jember Angkatan 2018. Dalam proses mengerjakan skripsi mahasiswa ditantang dan dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan yang bersifat ilmiah yang menguji suatu teori dan memecahkan suatu permasalahan dengan pola pikir yang kritis sehingga dalam pengerjaan skripsi mahasiswa dipenuhi dengan tuntutan akademik yang harus diselesaikan. Namun dalam pengerjaan skripsi mahasiswa juga tidak luput dari permasalahan-permasalahan yang muncul dalam proses mengerjakan skripsi. Permasalahan ini yang menyebabkan hambatan dalam proses pengerjaan skripsi atau bahkan proses penyelesaiannya. Sehingga menyebabkan menurunnya semangat mereka yang bisa berpengaruh terhadap motivasinya, yang menyebabkan muncul tanda stres yang sedang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi yaitu penurunan mental dan berkurangnya optimisme saat mengerjakan skripsi karena kendala yang dihadapi dan kurangnya kemauan dalam berjuang. Akibatnya pengerjaan skripsi dianggap menjadi tugas yang sulit bagi mahasiswa. Kendala dan permasalahan yang diuraikan diatas seringkali merupakan hambatan psikologis yang seringkali menjadi penyebab stres yang paling berpengaruh.

Adapun penelitian yang dilakukan Mayoral kepada 334 subjek yang melakukan pengerjaan dan yang tidak dalam mengerjakan skripsi. Bahwa

⁶Ibid, 35.

hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi sangat rentan terhadap stres, yaitu hingga 46,48%.⁷ Hasil survei yang dilakukan Pasaribu menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa saat mengerjakan skripsi yang berjumlah 79 orang (90,8%), sedangkan motivasi yang ada pada individu dalam penulisan skripsi sebanyak 82 orang (94,2%). Bahwa hasil dari penelitian ini memperlihatkan ketika semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah motivasi yang ada pada diri mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hasilnya terdapat korelasi negatif antara kedua variabel. Dalam penelitian terdahulu menyatakan mahasiswa akan mengalami stres ketika dalam menyelesaikan skripsinya, sehingga diperlukan yang namanya motivasi dalam mengerjakan skripsi.⁸

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, maka bisa disimpulkan ketika mahasiswa mengalami stres saat menyelesaikan skripsinya. Oleh karena itu, motivasi sangat penting ketika mengerjakan skripsi, karena motivasi bertujuan agar mahasiswa mengerjakan skripsinya dan ada keinginan atau kemauan untuk mencapai hasil yang diinginkan.⁹ Selanjutnya motivasi merupakan kekuatan untuk mendorong individu dalam belajar, memusatkan perhatian, memperhatikan, dan ingin melakukan pekerjaannya.¹⁰

Motivasi belajar adalah keinginan intrinsik dan ekstrinsik seseorang untuk belajar bagaimana mengubah perilaku dengan bantuan berbagai

⁷Mayoral, L, *depresi, dukungan sosial, dan gangguan tidur*. Universitas Negeri San Jose. (2006). 15.

⁸Pasaribu, B., *Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Saat Menulis skripsi di fakultas Kesehatan Masyarakat USU*. Universitas Sumatera Utara. (2018). 4.

⁹Ernita S., Adnan F., H. *Pengaruh Model Research Inquiry Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Tematik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar*, Jurnal Basicedu, 3 ((2019), 385–390.

¹⁰Ibid., hal.391.

indikator atau faktor pendukung. Ini memainkan peran penting dalam keberhasilan pembelajaran.¹¹

Motivasi adalah proses mendorong, membimbing, dan ketekunan dalam bertindak. Dengan kata lain, perilaku termotivasi adalah perilaku yang energik, terarah, dan berkelanjutan. Menurut Winkel, motivasi dimulai dengan suatu motif telah berubah aktif hanya di waktu yang tertentu. Selanjutnya motif merupakan kemampuan berusaha yang ada di dalam diri seseorang agar melakukan tindakan yang diinginkan untuk mencapai tujuan. Motivasi dalam isitilah lebih luasnya, tetapi mengacu pada proses motorik yang melibatkan tindakan atau keadaan individu yang mengarah pada perilaku. Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya emosi dan reaksi untuk mencapai tujuan.¹²

Stres akademik ketika dalam keadaan yang ringan hingga sedang bisa memotivasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Sementara tingkat stres yang tinggi dapat mengganggu pekerjaan pada skripsi.

Durasi stres yang berlanjut bisa menimbulkan ketidakberdayaan untuk memperhatikan dan melakukan sesuatu seperti dalam menyelesaikan skripsi. Teori lain berkata jika reaksi yang positif tentang stres menimbulkan pengembangan keinginan untuk mendapatkan sumber referensi tambahan untuk skripsi, disini mahasiswa akan giat dalam bimbingan dan akan melakukan presentasi proposalnya dengan sebaik mungkin dan percaya diri.¹³

¹¹Uno, HB., *Teori dan Pengukuran Motivasi: Penelitian dan Analisis dalam Pendidikan*, 2008. Jakarta: Bumi Literasi. 125.

¹²Hamalik, *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: literasi Bumi, (2007). 60.

¹³Afrian, dkk. "Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi Beberapa Tahun Terakhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung", Disertasi Fakultas Kedokteran Bandar Lampung. (2017). 7.

Fenomena yang diamati peneliti, mahasiswa yang mengalami stres ketika penulisan skripsi ada pada mahasiswa Prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember yaitu mengeluh, tampak khawatir dan tidak ada keinginan dalam mengerjakan skripsi, dan ada juga yang memposting story di jejaring sosial berupa keluhan mengenai kesulitan saat mengerjakan skripsi.

Dalam wawancara yang sudah dilaksanakan oleh peneliti bersama Mahasiswa Psikologi angkatan 2018 yang dilakukan pada tanggal 29 Mei 2022 di UIN KHAS Jember mengatakan bahwa ia merasa capek dan tidak semangat dalam mengerjakan skripsinya, sehingga membutuhkan proses yang lama untuk mengerjakan skripsi tersebut. Dikarenakan kurangnya motivasi, sulitnya mencari tempat penelitian, sulit mendapatkan referensi dari senior karena angkatan tahun 2018 merupakan angkatan pertama, dan mereka juga khawatir dan takut ketika menghadap dosen yang menjadi pembimbing skripsi. Di sini searah dengan indikator *overloaded* stres yang dimana sekuat apa perasaan individu ketika penuh dengan tuntutan yang diberikan oleh akademik. Mahasiswa yang sedang menghadapi kesusahan yang menimbun maka merasa capek sehingga merasa tidak termotivasi dan sulit untuk menyelesaikan masalah akademiknya maka akan menimbulkan pengerjaan skripsinya yang tertunda dan membutuhkan waktu yang lama.¹⁴

Di sini peneliti juga mewawancarai subjek ke-2 dalam semester akhir berinisial R. Mahasiswa ini merasa lelah dan terbebani dalam mengerjakan skripsinya, maka dari itu ia menunda pengerjaan skripsinya disebabkan ia merasa lelah dan terbebani. Di sini sejalan dengan indikator stress *overloaded*,

¹⁴Tari Chosiaroh, wawancara dengan penulis, Jember, 29 Maret 2022

karena sulitnya mengerjakan skripsinya, ia lebih mencari kesenangan lain jika ditanya mengenai motivasinya menyelesaikan skripsinya, ia tidak merasa antusias dan merasa bosan saat mengerjakannya.¹⁵

Dalam indikator motivasi intrinsik dalam mengerjakan skripsi harus ada komitmen dalam diri individu, karena orang ketika berkomitmen dalam proses menyelesaikan skripsi maka ia akan memahami mana yang harus dilakukan terlebih dahulu. Ketika seseorang memiliki komitmen maka ia akan berusaha sebaik mungkin untuk mengerjakan skripsinya dan akan berperan aktif dalam proses bimbingan skripsi.¹⁶

Berdasarkan fenomena tersebut di atas dan beberapa penelitian terkait yang telah diuraikan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara motivasi dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian ini, peneliti merumuskan rumusan masalah penelitian sebagai berikut.

1. Apakah terdapat hubungan antara motivasi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember?

C. Tujuan penelitian

Dalam penelitian ini rumusan masalah yang telah peneliti jabarkan, penelitian ini dilaksanakan untuk tujuan sebagai berikutnya:

¹⁵Rifki Aminun, *wawancara dengan penulis*, Jember, 29 Maret 2022

¹⁶Ibid, 18.

1. Untuk mengetahui hubungan antara motivasi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti membagi beberapa manfaat yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Dalam hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti agar bisa memberi sumbangan dalam ilmu pengetahuan, terutama yang berkaitan dengan pentingnya memotivasi mahasiswa untuk mengerjakan skripsinya agar berjalan lancar.

2. Manfaat Praktis

- a. Untuk Peneliti

Bagi peneliti untuk dijadikan sebagai prasyarat meraih gelar sarjana dari UIN KHAS Jember dijadikan sebagai sumber pengetahuan bagi peneliti.

- b. Untuk responden

Mengelola tingkat stres dan motivasi belajar bagi mahasiswa secara rutin di Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember.

- c. Untuk institusi

Agar mengetahui mengenai sikap mahasiswa dengan tingkat stres dalam pengerjaan skripsi maka pihak institut bisa menentukan persentase tingkat stres mahasiswa untuk mencegah stres pada sejak dini.

E. Ruang Lingkup Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah segala sesuatu, dalam bentuk apapun, yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari guna memperoleh informasi tentang dirinya sehingga dapat ditarik kesimpulan. Peneliti membuat kedua variabel bebas dan terikat atau *independent* dan *dependent*.¹⁷

a. Variabel *Independent*

Variabel bebas merupakan stimulus, prediktor dan *atecedent* sering disebut didalam bahasa Indonesia yaitu sebagai variabel *independent* atau variabel yang mempengaruhi. Disini penelitian yang dilakukan oleh penulis, variabel *independentnya* adalah (X): motivasi

b. Variabel *Dependent*

Variabel *dependent* atau variabel ouput, kriteria, konsekuensi dalam bahasa Indonesia sering diartikan sebagai variabel terikat dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti, variabel terikatnya (Y): tingkat stres



Gambar 1.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang dilakukan oleh peneliti digambarkan sebagai berikut:

Keterangan: X: Motivasi
Y: tingkat stres

¹⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*, (Bandung: Penerbit Alfabet, 2016), 38.

2. Indikator Penelitian

Indikator merupakan variabel yang menunjuk pada situasi tertentu atau memberi petunjuk pada situasi tertentu. Dengan demikian, dapat digunakan untuk mengukur perubahan. Ada tujuh variabel motivasi dalam penelitian ini, yaitu: dorongan untuk mencapai tujuan, komitmen, Inisiatif, optimisme, dorongan keluarga, lin gkungan, dan penghargaan. Ada tiga belas indikator tingkat stres, yaitu: sulit berkonsentrasi, mudah lupa, sulit mengambil keputusan, merasa malas dan suka menunda-nunda, produktivitas menurun, perilaku ceroboh, kecemasan dan kebingungan, mudah marah, perasaan terasingkan, kebosanan dan ketidakpuasan. , hilangnya spontanitas dan kreativitas, penurunan rasa percaya diri.

F. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan yang mengaitkan arti pada suatu variabel dengan cara membuktikan tindakan ataupun kegiatan yang dibutuhkan buat mengukur sebuah variabel. Dipanggil langsung untuk menentukan bagaimana variabel diukur (*measured operation definition*). Definisi operasional untuk variabel *independent* dan *dependent* akan membantu peneliti memandu dan menetapkan batasan untuk operasionalisasi.¹⁸ Definisi operasional dari variabel-variabel ini:

¹⁸Latipun, Psikologi Eksperimental, Edisi Ketiga (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2015), 44.

No	Variabel	Definisi variabel	Dimensi	Indikator	Skala
1	Motivasi	1.Motivasi merupakan keinginan atau dorongan yang timbul dalam diri seseorang secara sadar atau tidak sadar untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Bisa juga dikatakan bahwa dorongan merupakan kebutuhan untuk mendorong seseorang melakukan sesuatu guna mencapai tujuannya	- Motivasi intrinsik - Motivasi ekstrinsik	1. Dorongan untuk mencapai tujuan 2. Komitmen 3. Iniatif 4. Optimis 5. Dukungan keluarga 6. Lingkungan 7. Imbalan 1. Dukungan keluarga 2. Lingkungan 3. Imbalan	Interval
2	Stres	2.Stres merupakan reaksi tubuh yang terjadi ketika seseorang dihadapkan pada ancaman, tekanan, atau perubahan. Stres juga bisa disebabkan oleh situasi dan pikiran yang membuat seseorang putus asa, gugup, marah, atau cemas. Kondisi ini akan menyebabkan reaksi tubuh, baik secara fisik maupun mental.	- Biologis - Kognitif - Perilaku - Psikologis	1. Sakit kepala 2. Gangguan tidur 3. Gangguan makan 4. Gangguan kulit berkeringan berlebihan 1. Sulit bekonsentrasi 2. Muda luoa 3. Sulit untuk membuat keputusan 1. Malas dan menunda-nunda 2. Produktivitas menurun 3. Berperilaku ceroboh 4. Kecemasan dan kebingungan 1. Merasa terasingkan 2. Kebosanan dan ketidakpuasaan 3. Hilangnya spontanitas 4. Rasa percaya diri menurun	Ordinal

G. Asumsi Penelitian

Asumsi anggapan dasar ini adalah suatu gambaran atau sangkaan, perkiraan, satu pendapat sementara atau suatu teori sementara yang belum terbukti kebenarannya.

Menurut Suharsimi Arikunto pada buku *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, bahwasannya yang dimaksud asumsi merupakan anggapan dasar yaitu sebuah titik tolak pemikiran yang kebenarannya diterima oleh peneliti.¹⁹ Asumsi penelitian ini didapatkan dengan melihat kedua variabel *independen* dan *dependent*. Variabel *independen* yang digunakan yaitu variabel motivasi sedangkan variabel *dependennya* stres kedua variabel itu dijelaskan terlebih dahulu dengan melihat teori serta penelitian yang dapat mendukung judul penelitian sebagai berikut:

Variabel independen Motivasi belajar	Variabel dependen Stres
Menurut Abraham Maslow motivasi adalah suatu kekuatan pendorong dari dalam yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu atau berusaha memuaskan kebutuhannya. Motivasi belajar merupakan suatu desakan yang muncul disaat adanya rangsangan dari dalam ataupun luar, akibatnya mereka ingin mengubah perilaku atau kegiatan tertentu dari keadaan sebelumnya.	Menurut Selye stres merupakan respon yang spesifik dari tubuh terhadap setiap tuntutan yang dilakukannya. Reaksi awal terhadap setiap jenis stres yaitu kecemasan. Lalu kecemasan itu adalah tahap perlawanan perlawanan kimiawi dari system pertahanan tubuh. Jika ancaman terjadi secara berlarut-larut maka tubuh akan kehabisan energi untuk melawan ancaman dan system pertahanan tubuh akan melemah. Selye mengatakan bahwasannya stres merupakan suatu tuntutan yang mendorong organisme dalam beradaptasi atau bisa dikenal dengan general adaption syndrome.

¹⁹ Arikunto, Suharsimin. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA (2010).

Teori yang mendukung hasil penelitian yang berjudul hubungan antara motivasi dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Kiai Achmad Siddiq Jember.

Artikel Penelitian	
Judul Dan Penulis	Hasil Penelitian
<p>Hubungan antara motivasi mahasiswa dengan tingkat stres saat mengerjakan tugas akhir (skripsi)</p> <p>Penulis : Stefania Baptis Seto</p>	<p>hasil penelitian yang telah dilaksanakan memperlihatkan bahwa motivasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi mendapatkan skor yang cukup yaitu (66%) , dan tingkat stres yang dialami mahasiswa ada di peringkat sedang yakni 77%, dan skor hubungan antara motivasi dengan tingkat stres yakni Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 dan bisa dilihat r hitung mendapatkan nilai sebesar 0,877. Hasil penelitian ini bisa diambil kesimpulan adanya hubungan diantara motivasi mahasiswa terhadap tingkat stres ketika mengerjakan skripsi.</p>

Dengan demikian asumsi peneliti menyatakan bahwa ada hubungan antara motivasi dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam Universitas Kiai Achmad Siddiq Jember.

H. Hipotesis

Hipotesis adalah tanggapan sementara terhadap suatu rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian dinyatakan dalam bentuk kalimat tanya. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan hanya didasarkan pada teori yang relevan, bukan pada empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.²⁰ Dengan demikian, hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis atas rumusan masalah penelitian, bukan

²⁰fentihikmawati, Metode Penelitian, (Raja Grafindo: Depok 2020) Cet-4, 50.

sebagai jawaban empiris. Hipotesis dalam penelitian ini ada dua, yaitu H_0 (hipotesis nihil), yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya, dan H_a (hipotesis alternatif), yaitu hipotesis yang menunjukkan adanya hubungan antara variabel yang satu dengan variabel lainnya. Oleh karena itu, hipotesis yang dikemukakan oleh peneliti dalam sebuah gambaran pernyataan sementara dalam hasil penelitian sebagai berikut:

H_0 : Motivasi tidak ada hubungan dengan tingkat stres.

H_a : Motivasi berhubungan dengan tingkat stres.

I. Sistematis Pembahasan

1. BAB 1 PENDAHULUAN

Dalam bagian ini mencakup rumusan masalah, latar belakang masalah, manfaat dan tujuan, ruang lingkung, definisi operasional, hipotesis dan asumsi, metode penelitian dan yang terakhir itu sistematis pembahasan

2. BAB II KAJIAN PUSTAKA

Dalam halaman ini membahas mengenai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan kajian teori.

3. BAB III METODE PENELITIAN

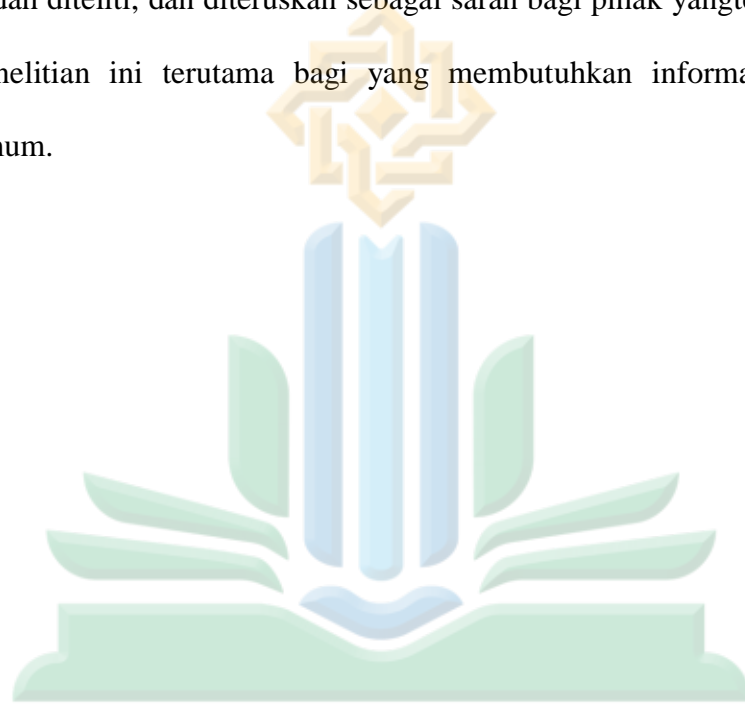
Dalam bab ini merinci metode penelitian yang digunakan peneliti, jenis penelitian, lokasi, informan, metode pengumpulan data, analisis data.

4. BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Berisi tentang deskripsi subjek penelitian, penyajian data, analisis hipotesis, pengujian dan pembahasan.

5. BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam bab terakhir ini menacngkup kesimpulan dan saran, kesimpulan pada bab terakhir ini dibuat setelah melewati proses pengerjaan dari bab-bab sebelumnya sehingga membentuk analisis atau hasil dari masalah yang sudah diteliti, dan diteruskan sebagai saran bagi pihak yangterlibat dengan penelitian ini terutama bagi yang membutuhkan informasi ini secara umum.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

Tujuan dari penelitian sebelumnya menjadi sumber bagi peneliti untuk memperkaya teori-teori yang digunakan untuk mencegah plagiarisme dalam penelitiannya. Disini ada penelitian terdahulu yang berhubungan dalam penelitian sekarang, khususnya:

1. Penelitian yang telah dilaksanakan oleh Stefania Baptis Seto pada tahun 2020 berjudul “Hubungan antara motivasi mahasiswa dengan tingkat stres saat saat mengerjakan tugas akhir yaitu (skripsi) berlandaskan hasil penelitian yang telah dilaksanakan memperlihatkan bahwa motivasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi mendapatkan skor yang cukup yaitu (66%) , dan tingkat stres yang dialami mahasiswa ada di peringkat sedang yakni 77%, dan skor hubungan antara motivasi dengan tingkat stres yakni Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 dan bisa dilihat r hitung mendapatkan nilai sebesar 0,877. Hasil penelitian ini bisa diambil kesimpulan adanya hubungan diantara motivasi mahasiswa terhadap tingkat stres ketika mengerjakan skripsi.²¹

Persamaan dari kedua penelitian ini adalah keduanya sama-sama mengangkat tema tentang motivasi terhadap tingkat stres. Perbedaannya terletak pada Program Studi dan Universitas yang diteliti yaitu Program Studi Pendidikan Matematika Universitas Flores.

²¹Seto dkk., “Hubungan antara motivasi mahasiswa dengan tingkat stres saat menulis tugas akhir (skripsi).” Visual Post: jurnal Basicedu Volume 4 Nomor 3 2020 hal 733 - 739.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Ida Rosidah dengan judul “hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa ketika pengerjaan skripsi pada mahasiswa akhir Prodi Tadris Matematika”. Disini hasilnya mengenai hubungan tingkat stres terhadap motivasi saat mahasiswa menulis skripsi Skripsi Pada Mahasiswa akhir Program Studi Tadris Matematika”. Hasilnya sebanyak 51 mahasiswa (86,44%) mengalami stres sedang, sedangkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 49 mahasiswa dengan presentase (83,05%). Dalam penelitian ini uji korelasi memperlihatkan ada keterikatan yang signifikan diantara tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa mengerjakan skripsi. Hasilnya nilai r hitung $>$ r tabel ($0,913 > 0,254$).²² Kesamaan antara kedua penelitian ini yaitu keduanya sama mengangkat variabel tingkat stres dan motivasi. Perbedaannya dengan penelitian sebelumnya, variabel terikatnya adalah motivasi, dan dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah tingkat stres.
3. Penelitian yang dilakukan pada tahun 2018 oleh Boi S. Pasaribu dengan judul “Hubungan Motivasi Mahasiswa dengan Tingkat Stres pada mahasiswa dalam penulisan skripsinya pada Fakultas Kesehatan Masyarakat USU”. Hasilnya, tingkat stres mahasiswa saat menulis skripsi adalah ada 79 mahasiswa dengan presentase (90,8%), yang sedang mengalami stres sedang. Sedangkan motivasi dalam penulisan skripsi sebanyak 82 mahasiswa dengan presentase (94,2%) mengalami motivasi

²²Rozida, I. “Hubungan Tingkat Stres terhadap Motivasi menyelesaikan skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Matematika Tadris”, skripsi, Universitas Islam Sultan Tah Saifuddin Jambi, Jambi. (2021). 28.

tinggi. Disini hasil korelasi Pearson menunjukkan bahwa adanya keterikatan yang signifikan diantara tingkat stres terhadap motivasi penulisan skripsi pada mahasiswa yaitu dengan skor. $p\text{-value } 0,000 < 0,05$. Yakni keterikatannya sedang dan arah hubungannya negatif, yaitu $r_{hitung} = -0,452$. Akibatnya, dalam hubungan negatif antara kedua variabel, terlihat bahwa semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa saat menulis skripsi, semakin rendah motivasi mereka untuk mengerjakan skripsi.²³

persamaan pada masing-masing penelitian ini yakni mengangkat variabel tingkat stres dengan motivasi. Perbedaannya dengan penelitian sebelumnya, variabel bebasnya adalah tingkat stres, dan dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah motivasi.

4. Disini penelitian yang sudah dilaksanakan oleh Made Afryan dkk. Pada tahun 2019 berjudul “hubungan tingkat stres dengan motivasi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung” Dalam penelitian ini mendapatkan hasil bahwasannya stres yang sedang dialami mahasiswa berada pada tingkat stres sedang yang mendapatkan hasil presentase (53,1%), dan mahasiswa yang mengalami stres ringan (40,7%) sedangkan tingkat stres mahasiswa mengalami kategori stres tinggi yaitu (6,2%), dan dalam penelitian ini hampir semua subjek memiliki motivasi yang tinggi dengan presentase (89,5%) dan dan sebagiannya mengalami motivasi rendah yakni (10,5%) disini pada uji *kruskal-wallis*, mendapatkan hubungan yang

²³Pasaribu, B. “*Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Menulis Disertasi Pada Jurusan Kesehatan Masyarakat UDU*”, Universitas Sumatera Utara, Sumatera Utara. (2018), 45.

memiliki makna antara tingkat stres dengan motivasi yaitu dengan skor $p=0,0001$ ($p < 0,05$). kesamaan antara kedua penelitian ini adalah keduanya sama-sama mengangkat tema tentang hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa mengerjakan skripsi, sedangkan perbedaannya dalam penelitian sebelumnya menggunakan metode *cross sectional* dan untuk penelitian sekarang menggunakan korelasi *pearson product moment*²⁴

5. Penelitian yang telah dilakukan oleh Atika Rahmawati dkk. Tahun 2020 berjudul “Hubungan antara Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Menulis skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi Manado”, responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 dan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan motivasi mahasiswa penulis skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulanga Manado yaitu ($p \text{ volume} = 0,037 < 0,05$). Kesamaan didalam penelitian ini yaitu keduanya membahas topik tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Sedangkan perbedaan penelitian sebelumnya menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* sedangkan penelitian saat ini menggunakan teknik sampling total/sensus.²⁵

²⁴Made Afrien dkk., “Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Dalam Melaksanakan skripsi Untuk Mahasiswa S1 Kedokteran Universitas Lampung,” J Agromedicine, 6 (Juni 2019), 63.

²⁵Atika Rahmawati, “Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Saat Menulis Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi Manado”, Jurnal KESMAS, 9 (Desember 2020), 10.

B. Kajian Teori

1. Motivasi

a. Definisi

Motivasi merupakan tahap memberikan dorongan, arahan, dan ketekunan perilaku. Artinya, perilaku yang termotivasi merupakan perilaku yang energik, terarah dan bertahan lama. Pendapat Winkel, motivasi dimulai dengan adanya motif yang diaktifkan pada waktu tertentu. Sedangkan tujuan motif adalah kekuatan yang menggerakkan saat tubuh seseorang akan mengerjakan kegiatannya untuk mengapai tujuan yang diharapkan. motivasi dalam bahasa yang lebih umum, tetapi mengacu pada proses motorik yang melibatkan tindakan atau situasi tertentu yang menentukan perilaku atau perilaku individu. Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya perasaan dan reaksi terhadap pencapaian sesuatu.²⁶

Motivasi adalah suatu kekuatan pendorong dari dalam yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu atau berusaha memuaskan kebutuhannya.²⁷ Motivasi belajar merupakan

suatu desakan yang muncul disaat adanya rangsangan dari dalam ataupun luar, akibatnya mereka ingin mengubah perilaku atau kegiatan tertentu dari keadaan sebelumnya.²⁸

²⁶Hamalik, *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Literasi. (2007). 61.

²⁷Abraham, H. *Maslow Motivasi dan Kepribadian (A Theory of Motivation with a Hierarchical Approach to Human Needs)*. Jakarta: PT PBP. (1994) 221.

²⁸Hamzah B.Uno. *Teori motivasi dan pengukurannya*. Bumi aksara (2017). 65.

Berdasarkan pemabahasam diatas, bisa kita simpulkan adanya motivasi adalah dorongan untuk mendorong seseorang untuk mengerjakan sesuatu untuk mengapai sebuah tujuan.

b. Proses Motivasi Untuk Menyelesaikan Skripsi

Skripsi merupakan penelitian yang wajib dilakukan sebagai suatu syarat akademik dalam pendidikan tinggi. Dalam kegiatan ini seluruh mahasiswa yang menempuh program sarjana (S1) diwajibkan menempuh mata kuliah yaitu skripsi, karena skripsi ini di pergunakan dalam penelitian akhir akademik yang hanya berlaku di Indonesia.

Dalam penulisan skripsi tujuan khususnya didalam konteks psikologi yaitu agar mahasiswa bisa melaksanakan penelitian dengan berbagai persyaratan untuk membuktikan dalam penguasaan mahasiswa pada cabang/bidang psikologi latar belakang, rumusan teori, asumsi, analisis dan metode penelitian yang benar. Hal ini harus diwujudkan dalam sebuah laporan penelitian yang menjadi karya ilmiah. skripsi adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Seluruh Perguruan Tinggi Negeri (PTN) dan Perguruan Tinggi Swasta (PTS) di Indonesia.²⁹

c. Aspek-Aspek Motivasi

Motivasi dapat dibagi menjadi dua aspek: motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.³⁰

²⁹Fibrianti, D., Hubungan Dukungan Orang Tua dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Memori (tidak dipublikasikan). Semarang: Universitas Diponegoro. 2009. 31.

³⁰Suhardi,. Ilmu Motivasi (Kitab Motivasi). Jakarta: PT Gramedia. (2013). 80.

1) Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang berasal dari dalam diri seseorang. Motivasi ini terkadang muncul tanpa adanya pengaruh dari luar. Biasanya, seseorang yang termotivasi secara intrinsik lebih mudah untuk bertindak. Sebenarnya mereka bisa memotivasi diri sendiri tanpa perlu motivasi dari seseorang. Ada beberapa prinsip yang mempengaruhi dan prinsip-prinsip tersebut meliputi:³¹

a) Dorongan Dalam Mencapai Sesuatu

Keadaan dimana seseorang mengupayakan sesuatu yang dapat ditingkatkan untuk memenuhi standart sebagai kriteria yang harus dipenuhi dalam mengerjakan skripsi. Ada harapan-harapan dan keinginan dalam mengerjakan skripsi dengan baik dan cepat.

b) Komitmen

Kontribusi individu adalah aspek penting dalam penyelesaian skripsi. seseorang yang terlibat dalam proses penulisan skripsi tentunya mampu menyeimbangkan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu, ketika seseorang merasa memiliki tanggung jawab dan kewajiban sebagai mahasiswa..

c) Inisiatif

Kesediaan seseorang untuk melakukan sesuatu sesuai kesempatan atau peluang yang tersedia. Inisiatif merupakan

³¹Ibid, 81.

individu yang telah faham tentang pemikiran dan keahliannya sendiri untuk melakukan sesuatu sesuai dengan peluang yang ada. Individu yang mempunyai pemikiran atau ide pada dirinya maka akan bertindak sesuai kesempatan yang ada dan ketika individu dalam menyelesaikan skripsinya, ia akan ada keinginan untuk memperluas pengetahuannya dan mungkin akan melakukan hal-hal yang berguna.

d) Optimis

Kegigihan dalam menggapai sesuatu tanpa peduli dengan adanya kegagalan, ketika individu optimis maka tidak akan mudah menyerah ketika dihadapkan dengan suatu masalah dalam penulisan skripsinya. Misal dalam teori yang digunakan mungkin ada ketidaksesuaian dengan apa yang sedang diteliti, atau instrumen yang sedang digunakan ada ketidaksesuaian.

Disini mahasiswa akan mencoba mencari solusi lain dan berusaha menyelesaikan permasalahan dengan keyakinan.

Optimis adalah sikap yang harus dimiliki oleh masing-masing orang, agar seseorang tersebut belajar bahwasannya kegagalan dalam proses penyelesaian skripsi bukan untuk putus asa dan menyerah.

2) Motivasi Ekstrinsik

Disini yang dimaksud dengan motivasi ekstrinsik merupakan kebalikan dari motivasi intrinsik yakni motivasi yang

dihasilkan adanya kontrol dari luar. Motivasi ini menggunakan umpan untuk membuat individu tertarik. Insentif dapat berupa uang, bonus, insentif, penghargaan, hadiah, gaji besar, gelar, pujian dan lain-lain. Motivasi ekstrinsik dapat mengubah kemauan seseorang.

Seseorang dapat berubah pikiran dari yang awalnya tidak ingin menjadi ingin berbuat karena adanya motivasi ini.³²

Adapun faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik yaitu:³³

a) Dukungan Keluarga

Dorongan yang dilakukan oleh anggota keluarga yang terutama orang tua adalah salah satu cara mempertahankan individu dan mempengaruhi perilaku individu tersebut.

Sehingga bisa mencegah individu itu mengalami gejala stres

yang bisa membantu semangat individu dalam pengerjaan skripsinya.

b) Lingkungan

Disini yang dimaksud lingkungan merupakan sebuah area tinggal individu dan dalam lingkungan juga bisa mempengaruhi motivasi seseorang untuk melakukan sesuatu.

Selain keluarga, lingkungan berperan penting dalam mendorong

³² Ibid, 83.

³³ Taufik, M. *Prinsip-prinsip promosi kesehatan dalam keperawatan*. Jakarta: ringkasan. infomedis. (2007). 112.

seseorang untuk mengubah perilakunya. Rasa solidaritas yang tinggi muncul dalam lingkungan yang hangat dan terbuka.

c) Imbalan

Individu bisa termotivasi bisa disebabkan adanya imbalan sehingga individu ingin melakukan sesuatu untuk mendapatkan apa yang diinginkannya. misalnya mahasiswa yang menyelesaikan skripsi karena ingin lulus dan mendapatkan gelar.

2. Konsep stres

a. Definisi stres

Istilah “stres” memiliki banyak definisi, beberapa di antaranya yaitu:

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan yang mengarah pada persepsi perbedaan kebutuhan yang dihasilkan dari situasi yang berasal dari sistem biologis, psikologis, dan sosial individu.³⁴ Stres merupakan respon yang adaptif telah dimediasi oleh perbedaan individu dan proses psikologis yang dihasilkan dari kondisi, situasi atau peristiwa eksternal yang telah mempengaruhi keadaan fisik maupun psikologis individu.³⁵

³⁴Sarafino V.P. Psikologi Kesehatan: *Interaksi Biopsikososial*. Kanada: John Willey dan putranya. (2008). 342.

³⁵Ivancevic, J., M., dkk. (2006). *Perilaku dan manajemen organisasi*. Jurnal klinis. (2006). Jakarta: Erlanga 111.

Stres adalah respons alami tubuh terhadap perlindungan pada stres psikologis. Dalam tubuh seseorang dibuat sedemikian rupa agar merespon dan merasakan gejala psikologis. Tujuannya agar masyarakat sadar akan bahayanya. Ketika keadaan ini akan berproses kondisi ini berlangsung lama akan menyebabkan perasaan gelisa, binggung, dan stres.³⁶

Menurut ulasan yang ada diatas, bisa diambil kesimpulan bahwasannya stres adalah suatu kondisi yang tidak menarik bagi individu yang bisa membuat individu mengalami tekanan fisik ataupun psikis. Di sini yang disebut keadaan tidak menyenangkan disebabkan oleh tuntutan lingkungan, yang dirasakan oleh orang tersebut sebagai sesuatu tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang tersebut, karena dianggap sebagai beban dan merupakan *stressor*, yaitu suatu peristiwa atau situasi yang membutuhkan usaha fisik atau psikologis. ini disebut stresor.³⁷ Keadaan fisik, lingkungan dan sosial yang menimbulkan terjadinya keadaan stres disebut *stressor*.³⁸

Morris membagi stresor menjadi beberapa kategori, yaitu:

- 1) Frustrasi (*frustration*) kondisi ini akan terjadi ketika kebutuhan individu terhambat dan individu tersebut tidak mencapai tujuan yang diinginkannya. Maka frustrasi ini bisa disebabkan karena

³⁶Wijono, S. *Psikologi industri dan organisasi*. Jakarta: Kenchana. (2010). 311.

³⁷Sarafino V.P. *Psikologi kesehatan: interaksi biopsikososial*. Kanada: John Willey dan putranya. (2008). 322.

³⁸Morgan, CT *Pengantar Psikologi*. New York: Mc Graw- Hill Book Co. (1986)

adanya gagalannya, kehilangan, penundaan, kurangnya kekuatan, atau diskriminasi.

- 2) Konflik (*conflicts*) Stres berikutnya terjadi ketika seseorang dihadapkan pada lebih dari satu penyebab dalam waktu yang bersamaan.
- 3) Tekanan (*pressure*) adalah jenis stresor yang sudah dibenarkan oleh Morris dan didefinisikan sebagai stimulus yang menyebabkan seseorang mempercepat, meningkatkan kinerja, atau mengubah perilaku.
- 4) Mengidentifikasi perubahan (*changes*), tipe sumber stres ini hadir di semua tahap kehidupan, tetapi tidak dianggap cukup membuat stres untuk memiliki dampak positif atau negatif pada kehidupan individu.
- 5) *Self-imposed* merupakan sumber stres yang berawal dari sistem kepercayaan pribadi individu dan bukan yang berasal dari lingkungan, maka ini yang akan dialami oleh individu ketika tidak ada stres eksternal yang nyata.
 - 1) Reaksi fisiologis atas stres mengutamakan pada hubungan diantara pikiran dan fisik.
 - 2) Reaksi emosional yang bisa dilihat sebagai suatu reaksi atas stres emosional yang awal mulanya dari emosi yaitu seperti ketakutan, rasa bersalah, depresi, ketakutan dan kesunyian.

- 3) Respon kognitif menetapkan pada pengalaman stres individu dan penilaian kognitif merupakan penilaian peristiwa stres, sehingga merupakan strategi koping yang paling tepat untuk mengatasi stres.
- 4) Reaksi dan perilaku yang terkait dengan respons emosional seseorang terhadap stres dapat menyebabkan reaksi seperti menangis, bersikap kasar terhadap orang lain atau terhadap diri sendiri, atau penggunaan mekanisme pertahanan.³⁹

b. Sumber Stres

Penyebab stres dapat berganti dengan seiringnya bertambah umur, namun stres bisa muncul kapan saja dalam kehidupan seseorang. Menurut Sarafino, ada tiga sumber stres.⁴⁰

1) Dari Individu

Hal ini disebabkan karena konflik. Menurut Miller, mendorong dan menghindari konflik menghasilkan dua kecenderungan yang

berkebalikan yaitu *approach* dan *avoidance*.

a) *Approach-Approach Conflict*

Ini terjadi ketika kita tertarik pada dua tujuan yang sama baiknya. Misalnya, orang yang berusaha menurunkan berat badan untuk meningkatkan kesehatan dan penampilan, tetapi sering berkonflik dengan pola makan yang sehat.

³⁹ Ibid, 15

⁴⁰ Sarafino V.P. Psikologi kesehatan: interaksi biopsikososial. Kanada: John Willey & Son. (2008). 324

b) Avoidance-Avoidance Conflict

Terjadi saat individu dihadapkan dengan pilihan diantara dua situasi yang tidak membahagiakan. Misalnya, pasien dengan penyakit parah ia harus memilih antara dua pilihan yaitu perawatan yang hanya mengendalikan atau yang menyembuhkan namun memiliki efek samping yang tidak diharapkan oleh individu. maka dari itu, *avoidance-avoidance conflict* seringkali sulit untuk diselesaikan.

c) Approach-Avoidance Conflict

Terjadi ketika kita melihat situasi yang menarik dan tidak menarik dalam tujuan atau situasi kita. Misalnya, seseorang yang merokok dan ingin berhenti tetapi bingung antara ingin meningkatkan kesehatannya dan ingin menghindari kenaikan berat badan dan ingin percaya bahwa mereka berhak untuk berhenti.⁴¹

2) Keluarga

Sarafino menjelaskan bahwa perilaku, kebutuhan, dan sifat setiap keluarga memengaruhi cara mereka berinteraksi satu sama lain dan terkadang menyebabkan stres. Pendapat sarafino mengatakan adanya faktor keluarga merupakan penyebab stres

⁴¹Ibid, 13-14.

yaitu adanya suatu permasalahan yang tidak diinginkan seperti perceraian, anggota keluarga yang sakit, cacat dan kematian.⁴²

3) Komunitas dan Masyarakat

Komunikasi yang dilakukan oleh orang diluar keluarga memberikan cela pada gejala stres. Misalkan kepandaian seorang anak di sekolah atau dalam kompetisi. Dengan adanya kepandaian di sekitar tuntutan sekolah atau lingkungan bisa menimbulkan stres pada diri seseorang.⁴³

c. Gejala Stres

Indikasi stres munculnya bermacam-macam di dalam setiap individu karena adanya pengetahuan stres merupakan bersifat pribadi. Disini para tokoh memberikan pendapat mengenai indikasi ini. Harjan mengatakan, indikasi-indikasi stres adalah sebagai berikut:⁴⁴

1) Gejala Fisik

Gejala stres fisik termasuk sakit kepala, pusing, dan pening. tidur tidak teratur, susah tidur (insomnia), mengantuk, bangun terlalu pagi, terutama sakit punggung dibagian bawah; diare dan radang usus besar; susah buang air besar, sembelit, kulit gatal; terutama ketegangan pada otot, gangguan pencernaan; mulas, penyakit darah tinggi, bisa juga serangan jantung; keringat; kehilangan selera makan; kelelahan, kehilangan kekuatan dan

⁴³Ibid, 13-16.

⁴⁴Harjana, A., M. Stres dan distres: Seni Manengelola Stres (Edisi ke-7) Yogyakarta: Canisius. (2002). 67.

bahkan lebih banyak kekeliruan dan kesalahan dalam melakukan sesuatu.

2) Gejala Emosional

Gejala emosional yakni, bingung dan khawatir. kecewa, tertekan, mudah bersedih kelesuan hati dan jiwa, perubahan suasana hati; cepat tersinggung. Terlalu sensitif dan mudah tersinggung. orang yang pemaarah; akan mudah menyerah dan memusuhi orang lain, sehingga mereka juga merasa benar-benar putus asa (*burn out*).

3) Gejala Kognitif

Indikasi kognitif meliputi: kesulitan memusatkan pikiran juga sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran tidak beraturan; gangguan memori; suka merenung. pikiran hanya diisi dengan satu pikiran. Hilangnya selera humor yang sehat mengurangi produktivitas, mengurangi kualitas kerja; dan meningkatkan jumlah kesalahan.

Gejala stres meliputi aspek kognitif, emosional dan fisik. Ini termasuk kehilangan atau nafsu makan menambah, menangis, gangguan tidur, kepala pusing, tidur berlebihan. Menghindari alkohol, obat-obatan dan/atau perilaku kompulsif adalah tanda-tanda gejala stres. Stres dapat disertai dengan perasaan cemas, frustrasi, dan lesu.⁴⁵

⁴⁵Ibid, 69.

d. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres

Tiga faktor yang menyebabkan stres:⁴⁶

1) Faktor Perilaku

Ketika seseorang menghadapi stres di lingkungannya, ada karakteristik stres yang menyebabkan reaksi seseorang, dan setiap individu mempunyai durasi yang tidak sama, dimana durasi keadaan seseorang dalam mengatasi stres akan mempengaruhi efek stres.

2) Faktor Psikologi

a) Kontrol yang dirasakan (*perceived control*) adalah keyakinan bahwa seseorang dapat menangani stresor. Orientasi pusat kendali (*Locus of control*) adalah dimensi kepribadian yang menilai keyakinan umum orang tentang kontrol atas hidup mereka. Seseorang dengan pusat kendali (*external locus of control*). Dalam regulasi situasi mempengaruhi tingkat stres. Alasan akan suatu kondisi erat hubungannya dengan konsep diri. Konsep efikasi diri meliputi aspek kepercayaan diri, motivasi, dan minat dalam mencapai reaksi yang diinginkan.

b) Ketidakberdayaan yang diamati (*learned helplessness*) merupakan respon seseorang terhadap ketidakberdayaan karena sering mengalami kejadian yang berada di luar kendalinya.

⁴⁶Prokop, S.K. dkk. Psikologi sehat: metode dan penelitian klinis. New York: Perusahaan Penerbitan Mac Millan (1991).

c) Resiliensi adalah keberanian dan daya tahan seseorang terhadap situasi stres dalam bentuk keyakinan bahwa ia mampu mengendalikan sesuatu, memiliki tujuan, terlibat dan bahwa ia melakukan sesuatu setiap hari dan beradaptasi dengan perubahan..

3) Faktor Sosial

Peristiwa kehidupan seperti pernikahan dan kematian keluarga dapat menyebabkan stres dan tekanan sosial. Sedangkan aktivitas sehari-hari juga bisa mempengaruhi kesehatan mental juga seperti depresi dan kecemasan. Disini semua individu dari segi usia bisa mengalami yang namanya stres dan ia juga tetap berusaha untuk mengatasinya. *Coping* merupakan sebuah proses dalam mengelola ketidaksesuaian dalam tuntutan yang menekan pada sumber daya yang dimiliki. *Coping* bisa dibagi menjadi yang terfokus pada emosi (*emotion-focused coping*) dan *coping* yang terfokus pada pemecahan masalah (*problem-focused coping*). tujuannya adalah untuk mengurangi tuntutan terhadap situasi yang penuh tekanan atau memperluas sumber daya untuk mengatasi situasi tersebut.⁴⁷

Ada berbagai macam pencetus stres yang diantaranya berupa peristiwa atau kondisi yang menantang secara fisik atau psikologis,

⁴⁷Sarafino W.P. *Health psychology: biopsychosocial interactions*. Canada: John Willey & Son.

sering disebut sebagai stresor.⁴⁸ Ada dua cara untuk mengklasifikasikan stresor: stresor internal dan stresor eksternal. Stresor internal adalah penyebab stres dalam diri seseorang, sedangkan stresor eksternal adalah stresor yang berasal dari luar.⁴⁹ Penyebab stres mahasiswa seperti tuntutan yang diberikan akademik, penilaian sosial, mengatur waktu, dan biaya kuliah dapat menyebabkan stres akademik.⁵⁰

Stres akademik didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana individu mengalami stres sebagai akibat dari persepsi dan penilaian mahasiswa terhadap stresor akademik yang berkaitan dengan hubungannya dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan tinggi.⁵¹

Menurut beberapa ahli di atas, gejala yang ditimbulkan oleh stresor dan ditambahkan oleh Selye:⁵² Anda dapat melihat dimensi dan indikator stres, yaitu:

e. Aspek-Aspek Stres

Aspek Stres Menurut Sarafino, stres memiliki dua sisi.

1) Aspek Biologis

Yang dimaksud dengan aspek biologis stres yaitu indikasi fisik. Indikasi fisik merupakan stres yang sedang dirasakan oleh

⁴⁸Ibid, 19.

⁴⁹Potter, I. A., dkk. Buku ajar fundamental keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktek. Ed. 4. Jakarta: EGC, (2005). 134.

⁵⁰Ibid. 21-23

⁵¹Govarest, S. dan Gregoire, J. *Stressfull academic situations : study on appraisil variables in adolesence. British Journal of Clinical Psychology*, 54 (2004). 261-271.

⁵²Waluyo, M. Psikologi industri. Jakarta: Akademi Permata. (2013).

individu diantaranya: pusing, susah tidur, pencernaan tidak baik, gangguan makan, gangguan kulit, dan keringat yang berlebihan.

2) Aspek Psikologis

Aspek psikologis stres berupa gejala psikis. Gejala psikis stres yaitu:

- a) Indikasi kognisi merupakan gangguan stres yang bisa mengganggu konsentrasi berpikir seseorang. Individu yang mengalami stres akan mengalami penurunan perhatian, daya ingat dan konsentrasi.
- b) Indikasi emosi merupakan gejala stres yang dapat mengganggu emosi seseorang, ketika seseorang mengalami stres ini akan menimbulkan gejala cepat marah, perasaan sedih terus menerus atau bisa disebut dengan depresi, mengalami kecemasan yang berlebihan.
- c) Gejala perilaku kondisi stres dapat mempengaruhi perilaku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

Tiga aspek utama stres dapat dibedakan dari definisi di atas, antara lain:⁵³

- a) Aspek kognitif meliputi gangguan berpikir yang menurunkan konsentrasi, terutama yang membuat sulit

⁵³Sarafino, E.P. Health psychology : Biopsychosocial Interactions. Edisi kedua Singapura: John Wiley & Sons. 1994

fokus pada apapun, dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, mudah lupa, dan membuat sulit mengambil keputusan.

- b) Aspek perilaku ada beberapa indikasi yaitu suka menunda-nunda, perasaan yang malas, menurunnya produktivitas atau kinerjanya dan cenderung terlibat dalam perilaku sembrono.
- c) Aspek psikologis meliputi perasaan mudah binggung dan cemas, mudah marah, frustrasi, merasa terangsang, bosan dan ketidakpuasan dalam melakukan sesuatu, menurunnya spontanitas dan kreativitas, serta hilangnya kepercayaan diri.⁵⁴

f. Jenis Stres

Ada dua jenis stres: *eustress* dan *distress*.

1) *Eustress*

yang dimaksud dengan eustres adalah sebuah hasil dari reaksi yang positif, sehat dan konstruktif terhadap stres. *Eustress* adalah bermacam-macam stress yang merangsang dan meningkatkan kekuatan tubuh untuk bisa beradaptasi dalam mengatasi permasalahan yang membangkitkan kinerja. *Eustress* Positif, sehat dan menantang. Disini tingkat *eustress*, stres lebih maksimal dari pada stres yang sebelumnya yang menimbulkan kemauan yang besar. Dengan adanya stres positif akan memberikan efek

⁵⁴ Ibid

pertumbuhan, fleksibilitas, pertumbuhan, motivasi, perkembangan psikis dan mental seseorang sehingga bisa beradaptasi dari lingkungan satu ke lingkungan yang lainnya.

2) *Distress*

Distress merupakan hasil dari respons yang tidak sehat, negatif, dan destruktif terhadap stres. *Distress* merupakan segala bentuk stres yang membebani tubuh dan menyebabkan masalah fisik atau psikologis. Ketika orang mengalami kesusahan, mereka membuat produksi berlebih, kebingungan, dan mungkin tidak berfungsi secara optimal. Umumnya, Efek negatif dari stres diklasifikasikan membentuk lima gejala utamanya yaitu: psikologis, kognitif, fisiologis interpersonal dan organisasi. Indikasi yang dialami oleh individu yaitu seperti pusing dan sakit perut, dan juga ada efek perubahan situasi psikologis seperti perasaan cemas, takut dan perubahan yang membuat perubahan kognitif salah satunya sulit berkonsentrasi.⁵⁵

g. Tingkat Stres

Setiap individu memiliki tingkat stres yang berbeda-beda. Pada semester terakhir, salah satu reaksi stres di kalangan mahasiswa adalah tugas kelulusan yang berupa karya ilmiah atau skripsi. Disini tingkat stres ada beberapa bagian yaitu stres ringan, sedang, tinggi. Stres ringan merupakan stresor yang sering dialami seseorang dan biasa dirasakan oleh semua orang, antara lain kelupaan, kesiangn,

⁵⁵Ibid . 225.

macet, dikritik. Kondisi ini biasanya berlangsung selama beberapa menit atau jam dan biasanya tidak menimbulkan penyakit jika tidak diobati secara konsisten. Stres sedang berlangsung dari beberapa jam hingga beberapa hari. Misalnya, perselisihan, argumen tentang bisnis yang belum selesai, lembur, harapan pekerjaan baru, dan masalah keluarga. Keadaan ini dapat mempengaruhi kesehatan seseorang. Stres berat merupakan stres kronis yang berlangsung dari beberapa minggu hingga beberapa tahun. Ketika individu semakin sering dan semakin lama dalam situasi stres maka akan tinggi resiko kesehatan yang ditimbulkan.⁵⁶

h. Hubungan Motivasi Dengan Tingkat Stres

Motivasi adalah sebuah proses pemberian semangat, arah, dan konsistensi untuk bertindak. Disini yang dimaksud dengan perilaku yang sudah termotivasi yaitu perilaku yang terarah, energik dan bertahan cukup lama. Pendapat Wingkel menyatakan motivasi merupakan yang diawali adanya motif yang telah aktif pada suatu waktu tertentu. Disini tujuan motif merupakan daya gerak dalam diri seseorang agar melakukan aktivitasnya untuk mengapai suatu tujuan tertentu. Sedangkan motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya perasaan dan reaksi untuk mencapai tujuan.⁵⁷

Stres merupakan dimana keadaan ketidakseimbangan yang dialami pada diri individu yang disebabkan dengan adanya perubahan

⁵⁶Ibid. 104.

⁵⁷Ibid, 89.

pada diri individu atau bisa pada lingkungannya ketika seseorang mengalami stres. Yang dimaksud dengan stres yaitu yang awalnya berasal dari berbagai macam sumber seperti tuntutan akademik yang diberikan kepada mahasiswa sehingga dapat menimbulkan potensi stres. Potensi sumber stres dapat menyebabkan stres akademik dan psikologis, dan dapat sangat menurunkan tingkat ketahanan secara keseluruhan, bahkan tragisnya, hingga tindakan kekerasan (anarkis), terutama pada mahasiswa yang rentan secara psikologis.⁵⁸

Motivasi adalah keinginan mahasiswa agar bisa mencapai suatu tujuan. Disini mahasiswa yang termotivasi dan penuh dengan semangat dalam menjalankan kegiatannya. Dalam proses pengerjaan skripsi ada stres dan motivasi pada mahasiswa. Disini mahasiswa yang mengalami stres ringan masih bisa untuk berpikir positif dalam mengerjakan skripsinya karena berpikir positif berperan dalam membuat seseorang menerima keadaan yang dihadapinya dengan lebih berpikir positif.

Ketika mahasiswa mendapatkan stres berat lebih cenderung mudah sekali tidak fokus dalam pengerjaannya dan mudah tersinggung juga, sehingga kerabatnya mempunyai rasa takut untuk memotivasi mahasiswa, sehingga mahasiswa itu memiliki motivasi yang rendah.⁵⁹

⁵⁸Shenoy Y.A., . Colledge stress and symptom expression in international students: a comparative study. (skripsi). Psychologi Faculty, Virginia Polytechnic Institute and State University. (2000).

⁵⁹Rozida, I. "Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi skripsi Pada mahasiswa Senior program Matematika Tadris", disertasi, Universitas Islam Sultantah Sayhudin Jambi, Jambi. (2021).

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian

Menurut Sugiono, metode penelitian kuantitatif dapat di definisikan sebagai metode penelitian berdasarkan filosofi positivis, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel biasanya dilakukan secara acak, pengumpulan data menggunakan alat atau instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik untuk menguji hipotesis yang telah di tetapkan⁶⁰. Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif karena ingin mengetahui ada tidaknya hubungan antara motivasi dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode korelasional. Tujuan penggunaan pendekatan korelasional adalah untuk menentukan hubungan antar variabel yang kemudian hubungan tersebut dibuat untuk membuat sebuah prediksi.⁶¹ Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yakni variabel motivasi sebagai variabel bebas dan variabel tingkat stres sebagai variabel terikat yang harus diketahui hubungan keduanya dengan menggunakan penelitian kuantitatif pendekatan korelasi.

⁶⁰ Sandu Siyoto, M.Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian* (Karanganyar: Literasi Media Publishing, 2015), 19.

⁶¹ Imam Santoso, Harries Madiistriyatno, *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Tangerang: Indigo Media, 2021), 38. [Metodologi Penelitian Kuantitatif - Imam Santoso, Harries Madiistriyatno - Google Books](#).

B. Populasi Dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah umum yang berisi subjek atau objek dengan ciri dan jumlah tertentu, sehingga biasanya ditetapkan oleh peneliti agar dapat dipelajari dan mengarah dalam suatu kesimpulan yang diambil. Agar mempermudah populasi bisa didefinisikan dalam total objek, atau seluruh objek dalam bentuk manusia atau objek alam lainnya yang dapat menerima data darinya.⁶² Adapun dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai populasi yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di UIN KHAS Jember yang berjumlah 54 orang.

2. Sampel

Disini yang dimaksud sampel adalah salah satu dari sekian banyak watak yang dimiliki oleh suatu populasi.⁶³ Di dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan metode *sensus*. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *sampling jenuh/sensus*. Teknik *sensus* adalah metode pengambilan sampel di mana jumlah sampel sama dengan populasi. Alasan peneliti menggunakan teknik *sensus* adalah karena menurut Sugiyono populasi yang kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semua.⁶⁴ *Sensus* adalah metode pengambilan sampel di mana semua anggota populasi harus diambil melalui *sensus*

⁶²Sugino, *Metode Penelitian kuantitatif*, (Bandung: Alfabet, 2018), hlm. 51-52.

⁶³ *Ibid*, 11.

⁶⁴Sugiyono, *Kuantitatif, Kualitatif, dan Metode Penelitian dan Pengembangan*, (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016), 7.

sehingga semua anggota populasi tersebut dijadikan sampel semua sebagai responden pemberi informasi.⁶⁵

Dalam penelitian yang dilakukan ini sampel yang diambil adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember dan populasi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan 54 mahasiswa dan menggunakan sampel secara keseluruhan, dalam penelitian ini jumlah sampel yang digunakan berjumlah 54 mahasiswa di Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember.

C. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Kuesioner / Angket

Kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang terdiri dari serangkaian pertanyaan atau pernyataan tertulis yang diminta untuk dijawab oleh responden. Kuesioner dapat berupa pertanyaan tertutup atau terbuka dan dapat diberikan.⁶⁶ Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan melalui kuesioner adalah seperangkat instrumen pernyataan yang diberikan kepada responden. Kuesioner akan diberikan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember, sebelum diberikan kepada responden peneliti terlebih dahulu melakukan professional judgment dan tryout untuk memastikan kuesioner sudah layak atau tidaknya untuk diberikan pada subjek. Disini kuesioner dilakukan menggunakan skala likert, yaitu dimana skala ini digunakan sebagai mengukur sikap atau persepsi individu atau kelompok. Dimana

⁶⁵Sugiono, Kuantitatif, Kualitatif dan Metode Penelitian (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2019), 15.

⁶⁶Sugiono, Kuantitatif, Kualitatif dan Metode Penelitian (Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016), 142.

setiap pernyataan memiliki lima opsi jawaban dan sudah diberikan bobot nilai dengan pilihan jawaban yaitu 1-2-3-4-5 yang dikelompokkan menjadi aitem favorable dan unfavorable. Berikut ini merupakan tabel skala likert dan pemberian skor nilai atas pernyataan yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini.⁶⁷

Tabel. 3.1 Tabel skala likert

No.	Pertanyaan/Pertanyaan	Nilai berat:
1	Sangat setuju (SS)	5
2	Setuju (S)	4
3	Kurang setuju (KS)	3
4	Tidak setuju (TS)	2
5	Sangat tidak setuju (STS)	1

**Tabel. 3.2
Blue Print Skala Motivasi Sebelum Uji Coba**

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favourable	Unfavourable	
1	motivasi intrinsik	- Dorongan untuk mencapai sesuatu	1,2	3, 4	4
		- Komitmen	5	6, 7	3
		- Instiatif	8,9	10, 11	4
		- Optimis	12, 13	14, 15	4
2	Motivasi ekstrinsik	- dukungan keluarga	16, 17	18, 19	4
		- Lingkungan	20, 21	22, 23	4
		- Imbalan	24, 25	26, 27	4
Kuantitas					27

⁶⁷Sugishivano, Kuantitatif, Kualitatif dan Metode Penelitian (Bandung: Alpha Beta Publishing Co., 2008), 93.

Tabel. 3.3
Blue Print Skala Stres Sebelum Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
01	Biologis	- Sakit kepala	1, 2	3	3
		- Gangguan tidur	4, 5	6	3
		- Gangguan Makan	7, 8	9, 10	4
		- Gangguan kulit berkeringat berlebihan	11, 12	13	3
02	kognitif	- Sulit untuk berkonsentrasi	14, 15	16, 17	4
		- Mudah lupa	18, 19	20, 21	4
		- Sulit untuk membuat keputusan	22, 23	24, 25	4
03	Perilaku	- Merasa malas dan menunda-nunda	26, 27	28, 29	4
		- Produktivitas menurun	30, 31	32, 33	4
		- Cenderung sembrono	34, 35	36, 37	4
04	Psikologis	- Mengalami kecemasan dan kebingungan	38, 39	40, 41	4
		- Mudah tersinggung	42, 43	44, 45	4
		- Perasaan frustrasi dan marah	46, 47	48, 49	4
		- Merasa terasing	50, 51	52, 53	
		- Kebosanan dan ketidakpuasan dalam mengerjakan skripsi	54, 55	56, 57	4
		- Hilangnya spontanitas dan kreativitas	58, 59	60, 61	4
		- Rasa percaya diri menurun	62, 63	64, 65	4
Jumlah					65

Blue Print Skala Motivasi Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1	Motivasi intrinsik	- Dorongan sesuatu untuk mencapai tujuan	1	0	1
		- Komitmen	2	3	2
		- Inisiatif	4	5,6	3
		- Optimis	7,8	9, 10	4
2	Motivasi ekstrinsik	- Dukungan keluarga	11,12	13,14	4
		- Lingkungan	0	16	1
		- Imbalan	1	0	1
Jumlah					16

Blue Print Skala Stres Setelah Uji Coba

No.	Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
			Favorit	Unfavor	
01	Biologis	- Sakit kepala	12	0	2
		- Gangguan tidur	3,4		2
		- gangguan Makan	5,6		2
		- Kondisi kulit Keringat berlebihan	7	8	2
02	Kognitif	- Sulit berkonsentrasi	9, 10	11, 12	4
		- Mudah lupa	13, 14	15	3
		- Sulit untuk membuat keputusan	0	16	1
03	Perilaku	- Merasa malas dan menunda-nunda	0	17,18	2
		- Produktivitas menurun	19, 20	21, 22	4
		- Cenderung sembrono	23, 24	25	3
04	Psikologis	- Mengalami kecemasan dan kebingungan	26, 27	28	3
		- Mudah tersinggung	29, 30	31,32	4
		- Perasaan frustrasi dan marah	33, 34	0	2
		- Merasa terasingkan	35, 36	37	3
		- Kebosanan dan ketidakpuasan dalam mengerjakan skripsi	38, 39	40	3
		- Kehilangan spontanitas dan kreativitas	41, 42	43, 44	4
		- Rasa percaya diri menurun	45, 46	47	3
Jumlah					47

2. Validitas dan Reliabilitas

Validitas adalah suatu indeks yang dapat menunjukkan bahwa alat ukur tersebut benar-benar mengukur objek yang diukur. Kuesioner ini merupakan alat ukur yang dibutuhkan peneliti untuk mengukur apa yang ingin diukur. Pengujian diperlukan agar kuesioner yang digunakan dianggap valid, maka perlu dilakukan yang namanya uji coba. Disini yang dimaksud kuesioner yang memiliki validitas konstruk, merupakan semua aitem pernyataan yang ada dalam kuesioner ini untuk mengukur apa yang sedang kita ukur. agar bisa dilihat apakah kuesioner mampu mengukur apa yang akan kita ukur, Pengujian akan dilakukan dengan menggunakan *Software SPSS for Windows*.⁶⁸ Dalam penelitian ini, uji validitas kuesioner variabel motivasi dan stres diuji pada mahasiswa psikologi Islam UIN KHAS Jember yang sedang mengerjakan skripsi dengan jumlah 54 responden. Kriteria yang digunakan dalam uji validitas penelitian ini adalah: jika $\text{sig} < \alpha$, maka butir soal tersebut dinyatakan valid, dan jika $\text{sig} > \alpha$, maka butir soal tersebut dinyatakan tidak valid.

Setelah melakukan uji validitas, peneliti dapat melanjutkan dengan uji selanjutnya yaitu uji reliabilitas. Peneliti dapat menggunakan perhitungan dengan menggunakan metode *Alpha Cronbach* untuk mengetahui reliabilitas kuesioner. Perhitungan kuesioner dapat dilakukan oleh peneliti dengan mengkonsultasikan dari koefisien reliabilitas hitung nilai kritik atau standart reliabelitas. Adapun nilai kritik untuk reliabilitas

⁶⁸ Eko Putro Widoyoko, *Evaluasi Kurikulum: Panduan Praktis Pendidik dan Calon Pendidik* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2009), Edisi I, hlm. 12

lebih besar atau sama dengan 0,5 ($r_i \geq 0,5$), maka kuesioner tersebut diakui reliabel.⁶⁹

D. Analisis Data

Sebelum mengadakan uji hipotesis maka dilakukan terlebih model penelitian analisis deskriptif statistik menggunakan univariat yang dilakukan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis ini hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel yang bertujuan untuk mengetahui gambaran masing-masing variabel yang dipaparkan dalam tabel distribusi frekuensi. Selanjutnya pemeriksaan data penelitian melalui uji asumsi yaitu: (1) uji normalitas dan (2) uji linearitas. Setelah persyaratan terpilih maka melalui teknik analisis *korelasi product moment* untuk melihat derajat hubungan antara variabel bebas (independent) dengan variabel terikat (dependent).

a. Uji Normalitas

Penelitian ini menggunakan Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov biasa digunakan untuk memutuskan jika sampel berasal dari populasi dengan distribusi spesifik/tertentu. Uji ini membandingkan serangkaian data pada sampel terhadap distribusi normal serangkaian nilai dengan mean dan standar deviasi yang sama.⁷⁰ Dasar pengambilan keputusan dalam Uji Normalitas yaitu: jika nilai sig. > dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal. Sebaliknya jika nilai sig. < dari 0,05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

⁶⁹Widoyoko, Evaluasi Kurikulum, hal.152.

⁷⁰ Chakravarti, Laha, & Roy. Handbook of Methods of Applied Statistics, Volume I. John Wiley and Sons, (1967).

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variable mempunyai hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Pengujian ini melihat bagaimana variable (X) mempengaruhi variable (Y), baik itu pengaruh berbanding lurus maupun berbanding terbalik. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis *korelasi product moment*.

c. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi product moment karena sesuai dengan rumusan masalah yang peneliti tetapkan ingin mengetahui keterkaitan antara motivasi dengan tingkat stres mahasiswa mengerjakan skripsi. Teknik analisis korelasi product moment pearson ini termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan ratio dengan persyaratan tertentu. Sebagai contoh adalah ketika data dipilih secara acak (random), kemudian datanya berdistribusi normal, data yang dihubungkan berpola linier dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama sesuai dengan subjek yang sama. Sebelum melakukan uji hipotesis maka dilakukan metode MSI yaitu untuk melakukan transformasi data ordinal menjadi data interval. Jika semua syarat itu terpenuhi, maka korelasi ini bisa digunakan, namun jika salah satu tidak terpenuhi, maka analisis ini tidak bisa dilakukan. Adapun rumus dari korelasi product moment pearson adalah sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Korelasi product moment ini diimbangkan (r) dengan ketentuan bahwa nilai r tidak lebih dari harga ($-1 < r < 1$). Apabila nilai $r = -1$ maka korelasinya negatif sempurna, jika $r = 0,1$ artinya tidak ada korelasi dan apabila nilai $r = 1$ maka korelasinya sempurna sedangkan harga r akan dikonsultasikan dengan tabel interpretasi nilai r sebagai berikut:

Nilai r	Interpretasi
0,01-0,20	Tidak ada hubungan sama sekali (jarang terjadi)
0,21-0,40	Hubungan sangat rendah (sangat lemah)
0,41-0,60	Hubungan rendah atau lemah
0,61-0,80	Hubungan cukup besar atau cukup kuat
0,81-0,99	Hubungan yang sangat besar atau sangat kuat
1	Hubungan yang sempurna (jarang terjadi)



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB IV

PENYAJIAN DATA DAN ANALISIS

A. Gambaran Obyek Penelitian

1. Sejarah UIN KHAS Jember

Musyawarah ulama syuriah NU cabang jember awal mulanya didirikan STAIN terdahulu, disini IAIN Sunan Ampel Jember merupakan wujud dari ide-ide atau keinginan umat Islam agar mewujudkan intelektual untuk kepentingan perjuangan bangsa. Hal ini dimulai dengan keputusan konferensi Ulama Syuriah NU Cabang Jember untuk mendirikan Perguruan Tinggi Islam di Jember pada tanggal pada 30 September 1964. Panitia pendiri adalah K. H. Ahmad Siddiq, K. H. Shodiq Macmud, S.H. Muljadi, K. H. Abdul Chalim Muhammad, S.H. Drs. Aji Suryadi dan Maksun Arr, BA. Pada awal tahun 1965, berdirilah Fakultas Tarbiyah di Institut Agama Islam Djember (IAID) di berdirikan. Dan dilanjutkan dengan konsultasi dengan K. H. Ahmad Siddiq dan K. H. Sodik Machmud, SH dengan Rektor IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta (Prof. Mr. Soenarjo) dan Menteri Agama (Prof. K. H. Saifuddin Zuhri) untuk menjelajahi pengertian Fakultas Tarbiyah IAID. Sepanjang sejarahnya, STAIN Jember kemudian menjadi perguruan tinggi Islam negeri. Yaitu, pada 21 Februari 1966 (Senin, 30 Syawal 1385), Fakultas Tarbiyah IAID terdaftar menjadi Tarbiya IAIN Sunan Ampel Jember.

Universitas Islam Negeri Kiai Haji Ahmad Siddiq Jember UIN KHAS Jember (berdiri sebagai STAIN Jember dan kemudian menjadi

IAIN Jember) merupakan Universitas Islam negeri di Kabupaten Jember, Provinsi Jawa Timur, Indonesia. IAIN Jember didirikan dengan Keputusan Presiden no. 11 Tanggal 21 Maret 1997 bertepatan dengan tanggal Dzulkaidah 1417H. dalam perkembangan IAIN Perwakilan Sunan Ampel Jember. IAIN Jember sah berubah gelar menjadi UIN KH Achmad Siddiq Jember yang sudah sesuai dengan Surat Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2021 tanggal 11 Mei 2021. UIN Jember bernama KH Achmad Siddiq, yakni beliau seorang ulama yang pernah menjabat Rais'Aam Syuriah. Nahdlatul Ulama dan pendiri UIN Jember. berikut adapun Fakultas dan Program Studi Dakwah yang didalamnya ada Program Studi Psikologi Islam yang merupakan Program Studi yang masih baru di Fakultas Dakwah yang disahkan Pada tahun 2018.

2. Visi dan Misi

a. UIN KHAS Jember

1) Visi

Sebagai pusat kajian dan pengembangan Islam di Nusantara

2) Misi

- a) Menyelenggarakan pendidikan ilmu ke-Islaman, sosial, dan humaniora.
- b) Menyelenggarakan penelitian sebagai pengembangan sebuah aspek keilmuan dan keislaman yang berbasis pesantren.

- c) Menyelenggarakan dan memberdayakan masyarakat dengan berdasarkan ke islamian yang berlandaskan pesantren upaya agar meningkatkan taraf dan kualitas kehidupan masyarakat.
- d) Pengembangan diri penguatan kelembangaan untuk memperkuat kerjasama dalam maupun luar negeri.

b. Fakultas Dakwah

1) Visi

Mencetak da'I profesional yang tertarik pada isu-isu sosial dan menggarap pengembangan nilai-nilai Islam di nusantara.

2) Misi

a) Dalam misi fakultas dakwah melaksanakan yang namanya pendidikan ilmu dakwah dan sebuah ilmu sosial yang akan diorientasikan untuk mencetak sebuah da'I yang berkompeten dalam bidangnya.

b) Yang kedua memperkembangan penelitian mengenai ilmu dakwah dan sosial agar digunakan untuk kajian dalam memecahkan permasalahan sosial.

c) Yang ketiga melaksanakan yang namanya program pengabdian pada masyarakat agar Islam dikenal dan ditegakkan dalam kehidupan yang nyata.

d) Keempat memperluas lagi mengenai kerjasama bersama instansi maupun lembaga yang bersangkutan dengan pelaksanaan pendidikan.

c. psikologi islam

1) Visi

Membentuk lulusan psikologi yang bertaraf dalam Psikologi yang berkualitas yang memadukan kompetensi psikologi yang sejalan dengan nilai Islam Nusantara.

2) Misi

a) Menyelenggarakan sebuah pendidikan dan ajaran Psikologi Islam yang inovatif supaya bisa mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi.

b) Melakukan penelitian ilmiah dengan menggunakan pendekatan integratif dari sumber-sumber Islam dan psikologi modern.

c) Melakukan dedikasi kepada masyarakat dalam bidang psikologi islam dalam rangka memecahkan masalah persoalan psikospiritual.

d) Menjalankan kegiatan bersama lembaga psikologi didalam maupun diluar negeri sebagai pengembangan psikologi islam.

B. Penyajian Data

Bab ini akan memaparkan hasil dan pembahasan tentang hubungan motivasi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2022 sampai Juni 2022 di Fakultas Dakwah UIN KHAS Jember yang melibatkan 54 mahasiswa Psikologi Islam.

1. Uji Kualitas Kuesioner

Disini ada uji validitas dan reliabilitas digunakan pada kedua variabel untuk menguji validitas dan reliabilitas kuesioner. sedangkan uji validitas menggunakan metode *product moment*. Uji reliabilitas dengan *Alpha Cronbach*.

a. Uji Validitas Motivasi

Tabel ini merupakan hasil uji validitas pada variabel motivasi. Data akan dipandang valid ketika nilai Sig (2-tailed) yaitu kurang dari 0,05. Artinya nilai Sig (2-tailed) untuk Uji Validitas Motivasi dirangkum sebagai berikut:

Tabel. 4.1
Uji Validitas Motivasi

Pernyataan No.	Nilai Sig (2-tailed)	Batasan Sig (2-tailed)	Keterangan
X1	0,000	Kurang dari 0,05	Valid
X2	0,003		Valid
X3	0,006		Valid
X4	0,012		Valid
X5	0,013		Valid
X6	0,001		Valid
X7	0,006		Valid
X8	0,015		Valid
X9	0,001		Valid
X10	0,014		Valid
X11	0,000		Valid
X12	0,000		Valid
X13	0,000		Valid
X14	0,001		Valid
X15	0,000		Valid
X16	0,012		Valid

Dapat dilihat dari tabel di atas bahwa semua nilai Sig. (2-tailed) untuk setiap pernyataan variabel motivasi kurang dari 0,05, maka dapat dikatakan bahwa semua data pada variabel motivasi dianggap valid.

b. Uji Validitas Stres

Tabel berikut adalah hasil uji validitas pada variabel stres. Data akan dianggap valid ketika nilai sig. (2-tailed) kurang dari 0,05. Nilai Sig. (2-tailed) dalam uji validitas stres ditunjukkan di bawah ini.

Tabel. 4.2
Uji Validitas Stres

Penyataan No.	Sig (2-tailed)	Batasan Sig (2-tailed)	Keterangan	
Y1	0,000	Kurang dari 0,05	Valid	
Y2	0,005		Valid	
Y3	0,000		Valid	
Y4	0,016		Valid	
Y5	0,038		Valid	
Y6	0,007		Valid	
Y7	0,007		Valid	
Y8	0,000		Valid	
Y9	0,000		Valid	
Y10	0,000		Valid	
Y11	0,000		Valid	
Y12	0,000		Valid	
Y13	0,000		Valid	
Y14	0,000		Valid	
Y15	0,020		Valid	
Y16	0,000		Valid	
Y17	0,000		Valid	
Y18	0,006		Valid	
Y19	0,000		Valid	
Y20	0,000		Valid	
Y21	0,000		Valid	
Y22	0,010		Kurang dari 0,05	Valid
Y23	0,047			Valid
Y24	0,000	Valid		
Y25	0,000	Valid		
Y26	0,000	Valid		
Y27	0,000	Valid		
Y28	0,001	Valid		
Y29	0,000	Valid		
H 30	0,002	Valid		
Y31	0,017	Valid		

Y32	0,045		Valid
Y33	0,015		Valid
Y34	0,013		Valid
Y35	0,001		Valid
Y36	0,012		Valid
Y37	0,001		Valid
Y38	0,000		Valid
Y39	0,002		Valid
Y40	0,003		Valid
Y41	0,018		Valid
Y42	0,011		Valid
Y43	0,001		Valid
Y44	0,005		Valid
Y45	0,000		Valid
Y46	0,000		Valid
Y47	0,014		Valid

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai Sig (2-tailed) pada setiap pernyataan variabel stres kurang dari 0,05 sehingga dapat dikatakan bahwa semua aitem variabel stres adalah valid.

c. Uji Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas variabel motivasi dan stres. Data dinyatakan reliabel jika nilai *cronbach's alpha* untuk masing-masing variabel lebih besar dari 0,60. Berikut hasil uji reliabilitasnya.

Tabel. 4.3
Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha	nilai batas	Informasi
Motivasi	0,825	Lebih dari 0,60	Reliabel
Tingkat Stres	0,956		Reliabel

Berdasarkan data diatas bisa dilihat bahwa nilai cronbach's alpha motivasi adalah 0,825 sedangkan nilai stres sebesar 0,956 yang artinya

nilai cronbach's alpha kedua variabel lebih besar dari 0,60 yang bisa diartikan bahwa item kedua variabel pada kuesioner ini dianggap reliabel.

C. Analisis Dan Pengujian Hipotesis

Penelitian ini mendapatkan hasil untuk analisis dan pengujian hipotesis yang telah diuraikan dibawah ini:

1. Uji Statistik Deskriptif

Tabel. 4.6
Statistik Deskriptif

Statistik Deskriptif					
	N	Minimum	Maksimum	Statistic	Std. deviation
Motivasi	54	41	72	53.70	6.714
Stres	54	123	200	158,93	22.236
Valid N (listwise)	54				

Tabel ini menunjukkan bahwa dalam penelitian ini ada 54 sampel, sedangkan hasil statistik deskriptif adalah sebagai berikut:

- Data yang dikelolah sebanyak 54 data.
- Nilai motivasi minimum sebanyak 41, maksimum 72, dan rata-ratanya sebanyak 53,70.
- Nilai tingkat stres minimal 123, maksimal 200, rata-rata 158,93.

a. Deskripsi Kategorisasi Data

Mengetahui mean atau mean dan standart deviasi pada kedua variabel, nilai ini dapat dibuat untuk melihat maksimum dan minimum masing-masing variabel menurut subjek penelitian, sedangkan rumus yang digunakan sebagai panduan untuk kategorisasi adalah:

Tabel. 4.7
Rumus klasifikasi

Tinggi	$M+1SD \rightarrow M+3SD$
Saat ini	$M-1SD \rightarrow M+1SD$
Rendah	$M-1SD \rightarrow M-1SD$

Informasi:

M: mean atau nilai rata-rata

SD: standar deviasi atau standart deviation

Berikut adalah hasil pengkategorian tingkatan setiap masing-masing variabel:

Tabel. 4.8
Hasil Uji Kategorisasi Data Motivasi

	Frequency	Percent	Valid percent	Comulative percent
Rendah	29	53.7	53.7	53.7
Sedang	17	31.5	31.5	85.2
Tinggi	8	14.8	14.8	100.0
Total	54	100.0	100.0	

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa 29 mahasiswa psikologi Islam di UIN Khas Jember memiliki motivasi yang rendah dengan persentase sebesar 53,7%. 17 mahasiswa memiliki motivasi sedang dengan persentase 31,5%. Dan mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi terdapat 8 mahasiswa dengan persentase 14,8%.

b. Kategorisasi Stres

Tabel. 4.9
Hasil Uji Kategorisasi Data Tingkat Stres

	Frequency	Percent	Valid percent	Comulative percent
Rendah	9	16.7	16.7	16.7
Sedang	35	64.8	64.8	81.5
Tinggi	10	18.5	18.5	100.0
Total	54	100.0	100.0	

Bisa dilihat hasil data di atas dapat diketahui bahwa 9 mahasiswa psikologi Islam di UIN Khas Jember memiliki tingkat stres yang rendah dengan skor 16,7%. 35 mahasiswa memiliki tingkat stres yang sedang dengan persentase 64,8%. 10 mahasiswa memiliki tingkat stres yang tinggi dengan persentase 18,5%.

2. Uji Asumsi

Sebelum melaksanakan analisis korelasi *product moment* dalam pengujian hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang terkait dengan uji normalitas dan uji linieritas. Dengan uji normalitas ini dapat diketahui apakah distribusi kedua variabel tersebut normal atau tidak.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dirancang untuk memastikan bahwa data yang dikirimkan untuk analisis lebih lanjut terdistribusi secara normal.

kesimpulannya untuk memastikan bahwa data yang diuji terdistribusi dengan baik adalah dengan menentukan nilai signifikansi. Jika nilainya $> 0,05$, maka berdistribusi normal dan sebaliknya jika signifikan.

Tabel. 4.10
Uji Normalitas

Persamaan	Asymp. Sig. (2-tailed)	Batas normal	Keterangan
Hubungan motivasi dengan tingkat stres mahasiswa mengerjakan skripsi	0,200	Diatas 0,05	Lolos uji normalitas

Hasil tersebut bisa dilihat dalam data di atas menunjukkan ternyata terdapat dua variabel yaitu hubungan motivasi terhadap tingkat stres mahasiswa yang dalam pengerjaan skripsi yang menunjukkan nilai Asymp. Sig (2-tailed) merupakan 0,200 atau lebih tinggi dari $\alpha = 0,05$, maka bisa diambil kesimpulan bahwa data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Peneliti ini menggunakan uji linier untuk melihat kedua variabel dalam penelitian ini berada dalam hubungan linier. Dalam kedua variabel tersebut dinyatakan memiliki hubungan linier dan jika signifikansinya $> 0,05$ maka akan dilakukan pengujian ini. Hal ini dilakukan sebagai syarat untuk regresi linier atau analisis korelasi. Peneliti menggunakan uji linieritas untuk memvalidasi data.

Tabel. 4.11
Uji Linieritas

Stres* motivasi	Between groups		Sum of squares	Df	Mean squares	F	Sig.
		(combined)	19.432,954	24	809,665	3466	0,001
		Linearity	13218,456	1	13218,456	56,591	0,000
		Deviation from linearty	6213,498	23	270 152	1,157	0,352
	Within groups		6773,750	29	233.578		
	Total		26205,704	53			

Berlandaskan hasil analisis di atas, masing-masing variabel tersebut memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,352 yang artinya signifikansi kedua variabel yang diperoleh $> 0,05$, maka bisa disimpulkan bahwasannya ada hubungan diantara motivasi dengan

tingkat stres mahasiswa mengerjakan skripsi di Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember yaitu linier.

3. Uji Hipotesis

Setelah menyelesaikan tahap uji asumsi, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis dengan SPSS. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment Pearson*.

Kriteria Pengambilan Sampel pada Uji Korelasi *Product Moment*

- a. Membandingkan signifikansi (sig) hitung dengan sig yang telah ditentukan, ketentuan mengatakan H_0 ditolak jika r hitung $>$ r_{Table} atau r Hitung $<$ r_{Table} yaitu dengan membandingkan nilai r hitung dengan r_{Table} .
- b. Berdasarkan nilai sig (2-tailed) jika nilai sig (2-tailed) $<$ 0,05 maka terdapat korelasi antar variabel terkait, sebaliknya jika nilai sig. (2-tailed) $>$ 0,05 maka tidak ada korelasi.
- c. Berdasarkan nilai r hitung (*Pearson correlation*), jika nilai r hitung $>$ r_{tabel} , maka ada korelasi antar variabel, namun sebaliknya jika nilai r hitung $<$ r_{tabel} , maka tidak ada korelasi antar variabel. Karena berdasarkan nilai r_{tabel} , kriteria kekuatan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dapat ditentukan dengan melihat tabel di bawah ini.

Tabel. 4.12
Tabel interpretasi

Nilai r	Interpretasi
0,01-0,20	Tidak ada hubungan sama sekali (jarang terjadi)
0,21-0,40	Hubungan sangat rendah (sangat lemah)
0,41-0,60	Hubungan rendah atau lemah
0,61-0,80	Hubungan cukup besar atau cukup kuat
0,81-0,99	Hubungan yang sangat besar atau sangat kuat
1	Hubungan yang sempurna (jarang terjadi)

Hasil pengujian hubungan antara motivasi dengan tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah sebagai berikut.

Tabel. 4.13
Uji korelasi

		Motivasi	Stres
Motivasi	Pearson Correlation	1	,670**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	54	54
Stres	Pearson Correlation	,670**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	54	54

Berdasarkan tabel hasil di atas, dapat diinterpretasikan dengan mengacu pada ke-3 dasar pengambilan keputusan mengenai analisis korelasi bivariat pearson di atas, yaitu:

- a. Berdasarkan nilai signifikansi Sig (2-tailed) dari tabel output di atas, maka diketahui nilai r hitung untuk hubungan antara motivasi (X) dengan tingkat stres (Y) diketahui sebesar $0,670 > r_{tabel} 0,266$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan atau korelasi antara variabel motivasi dengan tingkat stres karena r hitung atau korelasi pearson dalam analisis adalah positif atau dengan kata lain semakin tinggi motivasi mahasiswa ketika menyelesaikan skripsinya

maka disini bisa dikatakan semakin tinggi tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa.

- b. Berdasarkan nilai r hitung (Pearson correlation) sebesar 0,670, ukuran kekuatan hubungan antara variabel motivasi dan tingkat stres berkorelasi kuat.

D. Pembahasan

1. Hubungan Antara Motivasi Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Program Studi Psikologi Islam Di UIN KHAS Jember

Hasil penelitian ini adalah motivasi mahasiswa menyelesaikan skripsi, dapat dikatakan sebagian besar mahasiswa psikologi Islam di UIN KHAS Jember memiliki motivasi yang rendah dengan persentase 53,7% (29 mahasiswa). 17 mahasiswa memiliki motivasi sedang dengan persentase 31,5%. Sedangkan hasil penelitian mengenai stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di program studi psikologi Islam UIN KHAS Jember, dapat diketahui bahwa 35 mahasiswa memiliki kategori stres sedang dengan kategori persentase (64,8%). 10 mahasiswa mengalami stres tinggi dengan kategori persentase (18,5%). 9 mahasiswa mengalami tingkat stres yang rendah dengan kategori persentase (16,7%). Dalam penelitian ini ditemukan bahwa tingkat stres mahasiswa lebih dominan pada stres sedang yaitu mahasiswa yang didalam tahap mengerjakan skripsi, dan tingkatan stres yang dialami mahasiswa tergantung faktor stresor yang ada pada setiap individu.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara motivasi dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember. dalam penelitian ini terdapat terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, berdasarkan tabel nilai korelasi diatas yaitu nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$) dan hubungannya berkorelasi kuat dan arah hubungannya berbentuk positif yaitu nilai hitungnya sebesar 0,670.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi mahasiswa ketika menyelesaikan skripsi maka bisa dikatakan semakin tinggi tingkat stres yang sedang dialami oleh mahasiswa yang dapat kita lihat dari hubungan masing-masing variabel yang nilainya positif, dan sebaliknya semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi juga motivasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Hasil penelitian ini menyatakan bahwasannya hipotesis penelitian ini diterima dan dapat dikatakan motivasi mahasiswa mempunyai hubungan yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa pada Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember.

Motivasi yang dialami oleh mahasiswa prodi psikologi islam yang sedang menyelesaikan skripsi memiliki hubungan yang kuat terhadap tingkat stres. Hal ini terlihat dari hasil wawancara awal dan hasil data yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa ada permasalahan yang muncul dan menghambat pengerjaan skripsi yang dialami oleh mahasiswa Psikologi

Islam UIN KHAS Jember. Hambatan yang dialami oleh mahasiswa itu sendiri yaitu kesulitan mendapatkan referensi yang tepat, sulit mendapatkan lokasi penelitian yang tepat, cemas yang berlebihan ketika akan bertemu dengan dosen pembimbing dan selain itu mereka kurang semangat dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan motivasi mereka menurun, sehingga mereka merasa penuh dengan tuntutan yang membuat mereka mengalami gejala stres.

Adapun hasil dari data penelitian ini menunjukkan bahwasannya motivasi berhubungan positif dan berkorelasi kuat terhadap tingkat stres, dimana dalam penelitian ini ketika motivasi mahasiswa itu tinggi maka tingkat stres yang dialami mahasiswa juga tinggi. Ketika mahasiswa memiliki motivasi yang tinggi maka mahasiswa akan giat dalam pengerjaan skripsinya. Ketika mahasiswa mengerjakan skripsi secara terus menerus maka akan berdampak pada kesehatan kondisi biologis dan psikis yang membuat mereka mengalami gejala stres. Dalam menyelesaikan skripsi terdapat stres dan motivasi mahasiswa, stres dapat mempengaruhi motivasi mahasiswa, akan tetapi jika yang dialami mahasiswa adalah stres ringan, maka mahasiswa akan berpikir positif sehingga nantinya akan menjadi pendorong dalam menyelesaikan skripsi. Ketika kondisi stres yang dialami mahasiswa berat maka cenderung mudah marah dan tidak fokus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuannya terhadap kegiatan proses penyelesaian skripsi mahasiswa yang bisa menyebabkan mahasiswa menjadi pusing, sering menunda pengerjaan skripsi dan mencari

kesenangan diluar tanggung jawabnya dan juga mengalami gangguan tidur, maka di sini bisa ditarik kesimpulan bahwa motivasi memiliki hubungan yang kuat terhadap tingkat stres.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Made Afryan, dkk. yang mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel. Ada hubungan antara tingkat stres dengan motivasi saat menulis skripsi, sesuai dengan teori bahwa tingkat stres ringan hingga sedang akan menimbulkan respons positif seperti pergerakan, pertumbuhan, motivasi, perkembangan mental dan mental individu yang terbangun oleh stres positif (*eustress*). dapat menginspirasi mahasiswa untuk menulis skripsi, dan memotivasi mereka untuk melakukan pekerjaan yang lebih baik, untuk mempercepat pekerjaan skripsinya.⁷¹



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

⁷¹Ibid, 65.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Disini penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai Juni 2022 terhadap 54 mahasiswa Program Studi Psikologi Islam UIN KHAS Jember, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan tingkat stres didapatkan nilai r hitung $0,670 > r$ tabel $0,266 =$ dengan hubungan yang kuat dan korelasinya berbentuk positif, sehingga bisa dikatakan hipotesis dalam penelitian bisa diterima (H_a diterima) dan H_o ditolak. Dikarenakan dalam pengerjaan skripsi mahasiswa tidak luput dari permasalahan-permasalahan yang muncul dalam proses mengerjakan skripsi. Permasalahan ini yang menyebabkan hambatan dalam proses pengerjaan skripsi atau bahkan proses penyelesaiannya. Sehingga menyebabkan menurunnya semangat mereka yang bisa berpengaruh terhadap motivasinya, yang menyebabkan muncul tanda stres yang sedang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi yang didukung oleh wawancara awal dan hasil kuesioner.

B. Saran

1. Untuk Universitas

Penelitian ini hendaklah bisa meneruskan penjas pada pihak kampus tentang tingkat stres yang dialami mahasiswa ketika tidak bisa dikendalikan dengan baik maka mempengaruhi kondisi fisik, psikologis dan perilaku, serta mempengaruhi motivasi individu.

2. Untuk Mahasiswa

Di sini mahasiswa diharapkan mampu mengatasi stres dan meningkatkan motivasinya untuk mengerjakan skripsinya, karena dengan adanya motivasi yang tinggi dapat membuat orang berfikir positif serta mempercepat penyelesaian skripsinya.

3. Untuk Peneliti

Penelitian ini banyak menggunakan data kuantitatif, dimana data disajikan dalam bentuk angka-angka, dan bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memperdalam penelitian ini dengan menggunakan metode kualitatif untuk mengetahui lebih detail penyebab permasalahan yang berkaitan dengan motivasi dan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul hafidz. *Al Qur'an Terjemahan*, (Jakarta : Departemen Agama RI), 1990.
- Atika Rahmawati, Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Motivasi Mahasiswa Penulis Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas SAM Ratulangi Manado”, *jurnal KESMAS*, vol. 9, No. 7, 2020.
- Chun, T., L., Jiannong, C. & Tim, L., H., M. *Eustress or distress: an empirical study of perceived stress in everyday college life*. Cina: Hong Kong Polytecnic University, 2016.
- Eko Putro Widoyoko. *Evaluasi Program Pembelajaran: Panduan Praktis Pendidik dan Calon Pendidik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Edisi I, 2009.
- Ernita S., Adnan F, H. Pengaruh Model Scientific Inquiry Terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Tematik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*. Vol. 3, No 2, 2019.
- Fibrianti, D. *Hubungan Dukungan Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Tesis (tidak diterbitkan). Semarang: Universitas Diponegoro, 2009.
- Gagne, RM. *Kondisi Pembelajaran Teori Pengajaran*. Ney York: Holt, Rinehart, 1985.
- Hamalik. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Literasi, 2007.
- Hamzah B.Uno. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Sastra Bumi, 2017.
- Hardjana, A., M. *Stres Tanpa Distress: Seni Mengelola Stres*. Yogyakarta: Kanisius, Edisi ke-7, 2002.
- <https://kalam.sindonews.com>, diakses pada tanggal 6 Juni 2022 pukul 12.15
- I Made, Afryan Susane L. “*Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung*”, Skripsi, Fakultas Kedokteran, Bandar Lampung, 2017.
- Ibrahim, H.Maslow. *Motivasi dan Kepribadian (Theory of Motivation with Hierarchical Approach to Human Needs)*. Jakarta: PT PBP, 1994.

- Ivancevich, J., M. *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Jakarta: Erlangga, 2006.
- Kausar, R. Perceived Stress, Academic Workloads and use of coping strategies by university student, *jurnal ilmu perilaku* Vol. 20, No 2, 2010.
- Kreitner & Kinicki. *Perilaku organisasi edisi ke-9*. Salemba empat: Jakarta, 2005.
- Latipun. *Psikologi Eksperimental*, Edisi Ketiga, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 2015.
- Lazarus, RS, & Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer publishing company, 1984.
- Morgan, CT. *Introduction to psychology*. New York : Mc. Graw-Hill Book Co, 1986.
- Morris, CG. *Contemporary psychology and effective behavior*. 7th ed. Glenview, IL: Scott, Foresman, 1990.
- Nurdin. “*hubungan regulasi emosi dengan tingkat stres mahasiswa tingkat akhir pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas syiah Kuala Banda aceh*”, Skripsi, Universitas Banda Aceh, Banda Aceh, 2016.
- Pasaribu, B. “*Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU*”, Skripsi, Universitas Sumatera Utara, Sumatera Utara, 2018.
- Potter, PA, dkk. *Buku Ajar Keperawatan Fundamental: Konsep, Proses, dan Praktik*. Ed 4. Jakarta : EGC, 2005.
- Prokop, CK, dkk. *Healthy psychology: clinical methods and research*. New York: Mac Millan publishing company, 1991.
- Rahmi, Y., & Marnola, I. Meningkatkan Kemampuan Pemahaman Membaca Siswa Melalui Metode Pembelajaran Cooperative Integrated Reading And Composition (CIRC). *Jurnal Basicedu*, Vol. 4. No 3, 2020.
- Rosidah, I. “*Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Matematika Tadris*”, Skripsi, Universitas Islam Sultan Thaha Saifuddin Jambi, Jambi, 2021.

- Sarafino WP. *Health psychology: biopsychosocial interactions*. Canada: John Willey & Son, 2008.
- Sari, VY, & Rachmahana, RS. *Hubungan Optimisme dengan Problem Focused Coping pada Pengambilan Skripsi Mahasiswa*. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2007.
- Seto dkk. Hubungan Motivasi dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, Vol 4 Nomor 3, 2020.
- Shenoy UA. *College stress and symptom expression in international student: a comparative study*. Disertasi, Psikologi Faculty, Virginia Polytechnic Institute and State University, 2000.
- Sudarya I. Wayan., Begia I. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen skripsi UNDIKSHA angkatan 2009. *Jurnal Universitas Pendidikan Ganesha jurusan Manajemen*. Vol. 2, No. 1, 2014.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Bisnis, PT*. Gramedia, Jakarta, 2007.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Penerbit Alfabeta, 2016.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*, Bandung: Alfabeta, 2018.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Penerbit Alfabeta, 2019.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Penerbit Alfabeta, 2008.
- Suhardi. *Ilmu Motivasi (Kitab Motivasi)*. Jakarta : PT.Gramedia, 2013.
- Suwatno. *manajemen SDM dalam organisasi publik dan bisnis*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Taufik, M. *Prinsip promosi kesehatan dalam keperawatan*. Jakarta: CV. Infomedika, 2007.
- Tria Monja dkk. "hubungan komunikasi dosen pembimbing dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan dalam menyusun tugas akhir di stikes widya dharma husada tangerang". *Jurnal: edu dharma jurnal* Vol 5, No 2, 2021.

Uno, HB. *Teori Motivasi & Pengukurannya: Studi & Analisis dalam Pendidikan*. Jakarta: Bumi Literasi, 2008.

Waluyo, M. *Psikologi industri*. Jakarta: Akademi Permata, 2013.

Wijono, S. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Kencana, 2010.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

LAMPIRAN 1

MATRIX PENELITIAN

JUDUL	VARIABEL	INDIKATOR	SUMBER DATA	METODE PENELITIAN	RUMUSAN MASALAH
Hubungan motivasi dengan tingkat stres mahasiswa mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember	1. Motivasi belajar 2. Tingkat stres	a. Dorongan untuk mencapai sesuatu, Komitmen, Inisiatif, optimis, dorongan keluarga, lingkungan, imbalan b. Sakit kepala, gangguan tidur, gangguan makan, gangguan kulit, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, susah mengambil keputusan, merasa malas dan menunda pengerjaan, menurunnya produktifitas, kecenderungan berperilaku ceroboh, mengalami kecemasan, mudah tersinggung, perasaan frustrasi, perasaan terangsingkan, kebosanan, hilangnya spontanitas, menurunnya rasa percaya diri	1. Primer informan a. Mahasiswa 2. Sekunder a. Buku b. Kepustakaan c. Internet	1. pendekatan penelitian kuantitatif 2. jenis penelitian korelasi 3. teknik pengumpulan data yaitu menggunakan kuesioner/ angket 4. teknik analisis data: uji validitas, reabilitas, deskriptif, normalitas, linear, uji hipotesis menggunakan korelasi produk moment	Apakah ada hubungan motivasi dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Prodi Psikologi Islam UIN KHAS Jember?

LAMPIRAN 2

SURAT IJIN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Mataram No. 1 Mangli Kaliwates Jember, Kode Pos 68136 Telp. 0331-487550
email : fakultasdakwah@uinkhas.ac.id website: <http://fdakwah.uinkhas.ac.id/>

Nomor : B.1500 /Un.22/6.a/PP.00.9/ 6 /2022 27 Mei 2022
Lampiran : -
Hal : Permohonan Tempat Penelitian Skripsi

Yth.

Prodi psikologi Islam universitas Islam negeri Kiai haji Achmad
Siddiq jember

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan ini kami memohon dengan hormat agar mahasiswa
berikut :

Nama : Juhariya
NIM : D20185005
Fakultas : Dakwah
Program Studi : Psikologi Islam
Semester : VIII (delapan)

Dalam rangka penyelesaian / penyusunan skripsi, yang
bersangkutan mohon dengan hormat agar diberi ijin mengadakan
penelitian / riset selama ± 30 hari di lembaga yang Bapak/Ibu
pimpin.

Penelitian yang akan dilakukan berjudul "Hubungan motivasi
dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
di prodi psikologi Islam universitas Islam Kiai haji Achmad Siddiq
jember"

Demikian atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu, kami
sampaikan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

An. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik



Siti Raudhatul Jannah

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Juhariya
Nim : D20185005
Jurusan/Program Studi : Psikologi Islam
Universitas : Universitas Islam Negeri KH Achmad Siddiq Jember
Tempat, Tanggal Lahir : Banyuwangi, 05 Maret 1999
Alamat : Dusun Pegundangan, Desa sukabumi, Kec. Glenmore,
Kab. Banyuwangi.

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "**Hubungan Motivasi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Sddiq Jember**" adalah hasil penelitian karya saya sendiri, kecuali bagian-bagian yang dirujuk sumbernya. Apabila terdapat kesalahan didalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab kami.

Demikian pernyataan keaslian skripsi ini, dibuat dengan sebenar-benarnya.

Jember, 08 Juni 2022
Saya yang menyatakan


Juhariya
Nim. D20185005

LAMPIRAN 3

JURNAL KEGIATAN PENELITIAN

Hubungan Motivasi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Prodi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

No	Tanggal	Kegiatan
1	20-25 Desember 2021	Mencari informasi dan data kepada mahasiswa Psikologi Islam
2	15 april 2022	Professional Judgment kuesioner kepada ahli yaitu ibu kiki Dosen UM Malang
3	1-8 Mei 2022	Uji Coba kuesioner kepada mahasiswa UIN Malang dan UIN Surabaya
4	20-27 Mei 2022	Penyebaran kuesioner kepada subjek
5	28 Mei 2022	Mengelola data ke dalam SPSS
6	29 Mei 2022	Melakukan analisis data
7	31 Mei 2022	Selesai menganalisis
8	5 Juni 2022	Permohonan surat keterangan penelitian

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

LAMPIRAN 4

HUBUNGAN MOTIVASI DENGAN TINGKAT STRES MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI PRODI PSIKOLOGI ISLAM UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SDDIQ JEMBER

Nama :

Nim :

Prodi/fakultas :

PETUNJUK PENGISIAN

1. pilihlah salah satu jawaban yang paling sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, dengan memberikan tanda (\checkmark) pada lembar jawab yang telah di sediakan sesuai dengan pilihan anda.
2. Keterangan alternative jawaban :
 - a. **SS** : Sangat setuju
 - b. **S** : Setuju
 - c. **KS** : Netral
 - d. **TS** : Tidak Setuju
 - e. **STS** : Sangat tidak sesuai

Kuesioner motivasi

No	Pernyataan	Pilihan jawaban				
	Perhatian	SS	S	N	TS	STS
1	Saya semangat untuk mengerjakan skripsi					
2	Saya berperan aktif dalam proses bimbingan skripsi					
3	Saya merasa tidak konsisten dalam mengerjakan skripsi					
4	Saya membuat jadwal mengerjakan skripsi agar skripsi dapat selesai tepat waktu					
5	Saya bimbingan ketika ada temannya saja					
6	Saya diam saja ketika kesulitan mencari referensi					
7	Saya yakin bahwa saya bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu					
8	Saya merasa yakin dengan kemampuan saya sendiri dalam menyelesaikan skripsi					
9	Saya tidak yakin bisa sidang skripsi tepat waktu					
10	Saya merasa tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu					
11	Orang tua memberikan semangat dalam					

	mengerjakan skripsi					
12	Keluarga mendorong saya untuk lebih giat mengerjakan skripsi					
13	saya tidak mendapatkan dukungan dari keluarga agar menyelesaikan skripsi tepat waktu					
14	Keluarga mengabaikan saya ketika kesulitan mengerjakan skripsi					
15	Situasi yang bising membuat saya kesulitan berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi					
16	Gelar sarjana membuat saya belajar lebih keras					

Kuesioner skala stres

No	Pernyataan	Pilihan jawaban				
		SS	S	N	TS	STS
1	Saya mudah pusing ketika mengerjakan skripsi terlalu lama					
2	Saya sakit kepala ketika susah mendapatkan referensi					
3	Saya tidur larut malam ketika mengerjakan skripsi					
4	Akhir-akhir ini saya kurang istirahat karna mengerjakan skripsi					
5	Akhir-akhir ini nafsu makan saya menurun					
6	Ketika sudah mengerjakan skripsi saya sering sekali telat makan					
7	saya sering berkeringan yang berlebihan ketika bertemu					
8	Ketika bimbingan dengan dosen saya jarang merasakan cemas hingga berkeringat berlebihan					
9	ketika mengerjakan skripsi, saya sering memikirkan hal lain					
10	Saya sering tidak fokus dalam mengerjakan skripsi					
11	Ketika mengerjakan skripsi saya fokus dengan apa yang saya kerjakan					
12	saya tidak merasa terganggu dalam hal apapun saat mengerjakan skripsi					
13	Saya lupa dengan bagian skripsi yang harus saya revisi dari dosen					
14	Belakangan ini saya sulit mengingat materi skripsi saya					
15	Saya ingat dengan masukan dosen ketika bimbingan					
16	Saya tahu apa yang harus saya lakukan terhadap					

	skripsi saya					
17	saya tidak menunda dalam mengerjakan skripsi					
18	saya mengerjakan skripsi setiap hari					
19	Revisi skripsi yang banyak menurunkan semangat saya					
20	Akhir-akhir semangat saya menurun dalam mengerjakan skripsi					
21	Saya berusaha dengan tekun menyelesaikan skripsi					
22	Saya menyelesaikan revisi dari dosen tepat waktu					
23	Saya sering membuat kesalahan dalam mengerjakan skripsi					
24	saya sering menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi					
25	Saya cermat dalam mengerjakan skripsi					
26	Saya bingung untuk memulai mengerjakan skripsi					
27	Saya cemas ketika mendapatkan revisi yang terlalu banyak					
28	Selama pengerjaan skripsi saya tidak mengalami kecemasan apapun					
29	Saya merasa sakit hati jika dosen pembimbing mencoret-coret hasil pekerjaan saya					
30	Saya merasa kesal jika teman-teman saya selalu menanyakan <i>progres</i> skripsi saya					
31	saya bersemangat ketika teman membicarakan skripsi karena dapat menambah pengetahuan saya					
32	Saya tidak muda sakit hati ketika teman teman saya membandingkan pekerjaan saya dengan pekerjaan mereka					
33	Saya merasa <i>bad mood</i> jika memikirkan tentang skripsi					
34	Saya merasa kesal ketika hasil skripsi saya tidak sesuai dengan harapan saya					
35	Saya merasa teman-teman saya tidak peduli dengan apa yang saya alami					
36	Akhir akhir ini saya merasa teman-teman saya menjauhi saya , ketika saya bertanya mengenai skripsi					
37	Saya tidak mudah tersinggung ketika teman-teman saya membicarakan hasil pengerjaan skripsinya di depan saya					
38	Saya merasa hasil dalam pengerjaan skripsi saya kurang maksimal					
39	saya merasa bosan dalam mengerjakan skripsi					
40	saya tidak bosan dalam mengerjakan skripsi					

41	Saya merasa pikiran saya buntu ketika mengerjakan skripsi					
42	Terkadang saya merasa kehilangan ide-ide dalam pengerjaan skripsi					
43	Saya tidak merasa kehilangan akal/ide-ide dalam mengerjakan skripsi saya					
44	Saya merasa menemukan ide ketika mengerjakan skripsi					
45	Saya merasa hasil pengerjaan saya masih banyak salahnya					
46	Saya takut hasil skripsi saya tidak sesuai dengan yang diinginkan dosen pembimbing/penguji					
47	Saya mampu mengerjakan skripsi dengan baik					

Tabel. Distribusi frekuensi presentase

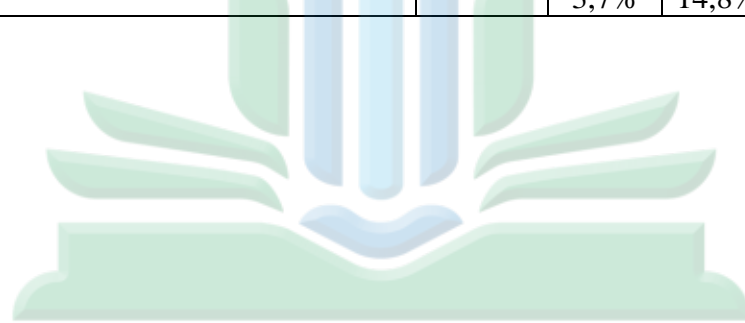
No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya semangat untuk mengerjakan skripsi	-	1 (1,9%)	17 31,5%	15 27,8%	21 38,9%
2	Saya berperan aktif dalam proses bimbingan skripsi	-	1 1,9%	20 37%	21 38,9%	12 22,2%
3	Saya bimbingan ketika ada temannya saja	23 42,6%	11 20,4%	8 14,8%	6 11,1%	6 11,1%
4	Saya membuat jadwal mengerjakan skripsi agar skripsi dapat selesai tepat waktu	-	5 9,3%	23 42,6%	18 33,3%	8 14,8%
5	Saya merasa tidak konsisten dalam mengerjakan skripsi	5 9,3%	9 16,7%	14 25,9%	16 29,6%	10 18,5%
6	Saya merasa yakin dengan kemampuan saya sendiri dalam menyelesaikan skripsi	1 1,9%	-	11 20,4%	22 40,7%	20 37%
7	Saya yakin bahwa saya bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu	1 1,9%	6 11,1%	12 22,2%	20 37%	15 27,8%
8	Saya diam saja ketika kesulitan mencari referensi.	15 27,8%	19 35,2%	12 22,2%	7 13%	1 1,9%
9	Saya tidak yakin bisa sidang skripsi tepat waktu	11 20,4%	11 20,4%	18 33,3%	9 16,7%	5 9,3%
10	Saya merasa tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu	12 22,2%	14 25,9%	20 37%	5 9,3%	3 5,6%
11	Saya tidak mendapatkan dukungan dari keluarga agar menyelesaikan skripsi tepat waktu	21 38,9%	14 25,9%	10 18,5%	5 9,3%	4 7,4%
12	Keluarga mendorong saya untuk lebih giat mengerjakan skripsi	-	-	8 14,8%	24 44,4%	22 40,7%
13	Orang tua memberikan semangat dalam mengerjakan skripsi	-	2 3,7%	10 18,5%	22 40,7%	20 37%
14	Situasi yang bingung membuat saya kesulitan	2	6	11	10	25

	berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi	3,7%	11,1%	20,4%	18,5%	46,7%
15	Gelar sarjana membuat saya belajar lebih keras	-	2 2,7%	6 11,1%	16 29,6%	30 55,6%
16	Keluarga mengabaikan saya ketika kesulitan mengerjakan skripsi	12 22,2%	15 27,8%	19 35,2%	6 11,1%	2 3,7%

No	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya mudah pusing ketika mengerjakan skripsi terlalu lama	3 5,6%	10 18,5%	12 22,2%	13 24,1%	16 29,6%
2	Saya sakit kepala ketika susah mendapatkan referensi	4 7,4%	8 14,8%	13 24,1%	18 33,3%	11 20,4%
3	Akhir-akhir ini nafsu makan saya menurun	9 16,7%	13 24,1%	12 22,2%	14 25,9%	6 11,1%
4	Ketika sudah mengerjakan skripsi saya sering sekali telat makan	7 13%	7 13%	12 22,2%	17 31,5%	11 20,4%
5	Saya tidur larut malam ketika mengerjakan skripsi	3 5,6%	4 7,4%	11 20,4%	21 38,9%	15 27,8%
6	Akhir-akhir ini saya kurang istirahat karna mengerjakan skripsi	2 3,7%	11 20,4%	16 29,6%	11 20,4%	14 25,9%
7	Saya sering berkeringan yang berlebihan ketika bertemu dengan dosen pembimbing	7 13%	16 29,6%	22 40,7%	4 7,4%	5 9,3%
8	Ketika mengerjakan skripsi, saya sering memikirkan hal lain	2 3,7%	10 18,5%	11 20,4%	20 37%	11 20,4%
9	Ketika bimbingan dengan dosen saya jarang merasakan cemas hingga berkeringat berlebihan	1 1,9%	8 14,8%	14 25,9%	21 38,9%	10 18,5%
10	Saya sering tidak fokus dalam mengerjakan skripsi	4 7,4%	5 9,3%	14 25,9%	20 37,0%	11 20,4%
11	Saya tidak merasa terganggu dalam hal apapun saat mengerjakan skripsi	5 9,3%	17 31,5%	19 35,2%	6 11,1%	7 13%
12	Saya lupa dengan bagian skripsi yang harus saya revisi dari dosen	9 16,7%	20 37%	12 22,2%	11 20,4%	2 3,7%
13	Ketika mengerjakan skripsi saya fokus dengan apa yang saya kerjakan	-	-	15 27,8%	24 44,4%	15 27,8%
14	Belakangan ini saya sulit mengingat materi skripsi saya	6 11,1%	10 18,5%	23 42,6%	14 25,9%	1 1,9%
15	Saya ingat dengan masukan dosen ketika bimbingan	-	-	12 22,2%	25 46,3%	17 31,5%
16	Saya tahu apa yang harus saya lakukan terhadap skripsi saya	1 1,9%	-	8 14,8%	30 55,6%	15 27,8%
17	Revisi skripsi yang banyak menurunkan semangat saya	7 13%	12 22,2%	15 27,8%	13 24,1%	7 13%
18	Akhir-akhir semangat saya menurun dalam mengerjakan skripsi	5 9,3%	6 11,1%	12 22,2%	19 35,2%	12 22,2%

19	Akhir-akhir semangat saya menurun dalam mengerjakan skripsi	2 3,7%	9 16,7%	15 27,8%	22 40,7%	6 11,1%
20	Saya berusaha dengan tekun menyelesaikan skripsi	1 1,9%	1 1,9%	14 25,9%	25 46,3%	13 24,1%
21	Saya mengerjakan skripsi setiap hari	5 9,3%	13 24,1%	19 35,2%	9 16,7%	8 14,8%
22	Saya menyelesaikan revisi dari dosen tepat waktu	2 3,7%	5 9,3%	17 31,5%	20 37%	10 18,5%
23	Saya sering membuat kesalahan dalam mengerjakan skripsi	1 1,9%	13 24,1%	23 42,6%	9 16,7%	8 14,8%
24	Saya cermat dalam mengerjakan skripsi	1 1,9%	7 13%	23 42,6%	15 27,8%	8 14,8%
25	Saya sering menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi	4 7,4%	7 13%	18 33,3%	16 29,6%	9 16,7%
26	Saya bingung untuk memulai mengerjakan skripsi	6 11,1%	13 24,1%	15 27,8%	14 25,9%	6 11,1%
27	Selama pengerjaan skripsi saya tidak mengalami kecemasan apapun	8 14,8%	15 27,8%	14 25,9%	9 16,7%	8 14,8%
28	Saya cemas ketika mendapatkan revisi yang terlalu banyak	6 11,1%	6 11,1%	18 33,3%	16 29,6%	8 14,8%
29	Saya merasa kesal jika teman-teman saya selalu menanyakan progres skripsi saya	6 11,1%	6 11,1%	19 35,2%	11 20,4%	12 22,2%
30	Saya merasa sakit hati jika dosen pembimbing mencoret-coret hasil pekerjaan saya	15 27,8%	12 22,2%	15 27,8%	8 14,8%	4 7,4%
31	Saya bersemangat ketika teman membicarakan skripsi karena dapat menambah pengetahuan saya	2 3,7%	2 3,7%	12 22,2%	27 50%	11 20,4%
32	Saya merasa bad mood jika memikirkan tentang skripsi	8 14,8%	9 16,7%	12 22,2%	14 25,9%	11 20,4%
33	Saya tidak muda sakit hati ketika teman teman saya membandingkan pekerjaan saya dengan pekerjaan mereka	1 1,9%	13 24,1%	15 27,8%	16 29,6%	9 16,7%
34	Saya merasa kesal ketika hasil skripsi saya tidak sesuai dengan harapan saya	3 5,6%	6 11,1%	14 25,9%	20 37%	11 20,4%
35	Saya merasa teman-teman saya tidak peduli dengan apa yang saya alami	4 7,4%	12 22,2%	19 35,2%	13 24,1%	6 11,1%
36	Akhir akhir ini saya merasa teman-teman saya menjauhi saya , ketika saya bertanya mengenai skripsi	8 14,8%	18 33,3%	12 22,2%	12 22,2%	4 7,4%
37	Saya tidak bosan dalam mengerjakan skripsi	3 5,6%	8 14,8%	21 38,9%	14 25,9%	8 14,8%
38	Saya tidak mudah tersinggung ketika teman-teman saya membicarakan hasil pengerjaan skripsinya di depan saya	1 1,9%	8 14,8%	22 40,7%	17 31,5%	6 11,1%

39	Saya merasa pikiran saya buntu ketika mengerjakan skripsi	2 3,7%	8 14,8%	25 46,3%	13 24,1%	6 11,1%
40	Saya merasa bosan dalam mengerjakan skripsi	3 5,6%	5 9,3%	19 35,2%	19 35,2%	8 14,8%
41	Saya merasa hasil dalam pengerjaan skripsi saya kurang maksimal	4 7,4%	5 9,3%	9 16,7%	28 51,9%	8 14,8%
42	Terkadang saya merasa kehilangan ide-ide dalam pengerjaan skripsi	1 1,9%	7 13%	12 22,2%	23 42,6%	11 20,4%
43	Saya tidak merasa kehilangan akal/ide-ide dalam mengerjakan skripsi saya	5 9,3%	17 31,5%	17 31,5%	7 13%	8 14,8%
44	Saya merasa menemukan ide ketika mengerjakan skripsi	-	1 1,9%	26 48,1%	20 37%	7 13%
45	Saya takut hasil skripsi saya tidak sesuai dengan yang diinginkan dosen pembimbing/penguji	-	3 5,6%	9 16,7%	19 35,2%	23 42,6%
46	Saya merasa hasil pengerjaan saya masih banyak salahnya	-	3 5,6%	15 27,8%	15 27,8%	21 38,9%
47	Saya mampu mengerjakan skripsi dengan baik	-	2 3,7%	8 14,8%	15 27,8%	29 53,7%



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

	Sig. (2-tailed)	0,00	0,00	0,00	0,30	0,20	0,10	0,00	0,00	0,84		0,98	0,00	0,26	0,00	0,39	0,11	0,00	0,00	0,01	0,05
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y11	Pearson Correlation	0,128	0,139	,287*	0,017	,270*	,359*	0,089	-0,064	0,193	-0,003	1	0,252	,458*	0,054	0,260	-0,074	0,095	0,141	-0,166	0,148
	Sig. (2-tailed)	0,358	0,316	0,035	0,904	0,049	0,008	0,522	0,648	0,162	0,980		0,066	0,000	0,700	0,057	0,596	0,496	0,310	0,231	0,285
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y12	Pearson Correlation	,479*	,331*	,464*	0,152	,282*	,403*	,330*	,285*	0,187	,481*	0,252	1	0,068	,388*	0,049	-0,072	,474*	0,257	-0,185	0,050
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,014	0,000	0,272	0,039	0,003	0,015	0,037	0,176	0,000	0,066		0,626	0,004	0,723	0,602	0,000	0,061	0,181	0,777
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y13	Pearson Correlation	0,080	0,063	0,079	,269*	0,022	0,189	0,161	-0,044	0,147	-0,153	,458*	0,068	1	-0,076	,513*	0,130	0,041	-0,061	0,247	0,166
	Sig. (2-tailed)	0,565	0,650	0,573	0,049	0,872	0,170	0,246	0,750	0,287	0,268	0,000	0,626		0,583	0,000	0,350	0,771	0,659	0,072	0,402
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y14	Pearson Correlation	,370*	0,155	,307*	0,074	0,164	0,155	,320*	,546*	0,196	,506*	0,054	,388*	-0,076	1	-0,221	,286*	,452*	,548*	-0,239	0,237
	Sig. (2-tailed)	0,006	0,262	0,024	0,597	0,235	0,262	0,018	0,000	0,155	0,000	0,700	0,004	0,583		0,109	0,036	0,001	0,000	0,082	0,084
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y15	Pearson Correlation	0,068	,297*	0,029	0,164	0,028	0,232	,270*	0,032	0,003	0,119	0,260	0,049	,513*	-0,221	1	,387*	-0,002	-0,157	0,153	0,226
	Sig. (2-tailed)	0,625	0,029	0,833	0,235	0,842	0,091	0,048	0,818	0,981	0,390	0,057	0,723	0,000	0,109		0,004	0,989	0,255	0,269	0,101
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y16	Pearson Correlation	-0,081	-0,098	-0,146	-0,100	-0,066	-0,057	-0,130	-0,110	0,041	-0,216	-0,074	-0,072	0,130	-0,286*	,387*	1	-0,337*	-0,339*	0,179	0,211
	Sig. (2-tailed)	0,562	0,482	0,293	0,473	0,633	0,683	0,349	0,430	0,770	0,116	0,596	0,602	0,350	0,036	0,004		0,013	0,012	0,196	0,126
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y17	Pearson Correlation	,687*	,506*	,431*	0,137	-0,020	0,174	,563*	,277*	-0,030	,553*	0,095	,474*	0,041	,452*	-0,000	-0,337*	1	,555*	-0,240	0,210
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,137	0,842	0,170	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	0,000

	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y21	Pearson Correlation	0,126	0,189	0,002	0,114	0,050	0,122	0,199	-0,029	-0,034	-0,085	0,156	0,099	,319*	-0,078	0,214	0,038	0,116	-0,143	,302*	,468*
	Sig. (2-tailed)	0,362	0,171	0,987	0,410	0,720	0,379	0,150	0,836	0,809	0,542	0,259	0,478	0,019	0,577	0,121	0,784	0,404	0,301	0,027	0,000
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y22	Pearson Correlation	0,020	0,143	0,215	0,265	,290*	,283*	-0,132	-0,149	0,112	-0,059	0,258	0,187	0,246	-0,180	0,129	-0,103	-0,143	0,219	,453*	,331*
	Sig. (2-tailed)	0,886	0,302	0,118	0,053	0,034	0,038	0,340	0,283	0,418	0,672	0,060	0,176	0,073	0,194	0,352	0,460	0,302	0,112	0,001	0,004
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y23	Pearson Correlation	,418*	,270*	,315*	0,150	0,007	0,070	,486*	,371*	-0,049	,539*	-0,043	,351*	0,000	,561*	0,052	-0,089	,442*	0,210	-0,142	0,109
	Sig. (2-tailed)	0,002	0,048	0,021	0,279	0,962	0,615	0,000	0,006	0,724	0,000	0,757	0,009	1,000	0,000	0,710	0,524	0,001	0,128	0,305	0,434
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y24	Pearson Correlation	0,253	0,218	0,169	0,100	0,023	0,053	0,171	-0,042	,353*	-0,083	,356*	0,130	,287*	-0,031	0,106	-0,041	0,120	0,064	0,144	,397*
	Sig. (2-tailed)	0,065	0,114	0,221	0,470	0,870	0,703	0,217	0,764	0,009	0,553	0,008	0,348	0,038	0,824	0,446	0,767	0,385	0,645	0,300	0,003
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y25	Pearson Correlation	,342*	0,245	0,244	0,072	0,187	0,133	,299*	,547*	0,099	,723*	-0,037	,421*	-0,221	,390*	-0,040	0,181	,399*	,495*	-0,251	0,200
	Sig. (2-tailed)	0,011	0,075	0,075	0,604	0,175	0,337	0,028	0,000	0,475	0,000	0,792	0,002	0,108	0,004	0,775	0,191	0,003	0,000	0,067	0,127
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y26	Pearson Correlation	,512*	,340*	,398*	0,179	0,003	0,247	,512*	,358*	0,038	,547*	0,043	,507*	-0,084	,405*	0,020	-0,186	,500*	,434*	-0,162	0,006
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,012	0,003	0,196	0,980	0,072	0,000	0,008	0,787	0,000	0,757	0,000	0,544	0,002	0,888	0,178	0,000	0,001	0,242	0,906
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y27	Pearson Correlation	,319*	0,156	0,120	-0,045	-0,098	0,168	0,151	0,001	0,179	0,144	,450*	,390*	,371*	0,169	0,191	0,027	,299*	-0,036	-0,067	0,142
	Sig. (2-tailed)	0,010	0,254	0,380	0,745	0,488	0,228	0,270	0,990	0,190	0,290	0,000	0,000	0,000	0,220	0,160	0,840	0,020	0,790	0,620	0,300

Y31	Pearson Correlation	-0,146	-0,154	0,204	-0,051	-0,048	-0,204	-0,042	0,137	-0,112	-0,054	-0,112	0,060	-0,160	-0,005	-0,136	0,255	-0,175	-0,238	0,183	0,257
	Sig. (2-tailed)	0,294	0,268	0,139	0,712	0,732	0,139	0,766	0,323	0,420	0,697	0,419	0,666	0,247	0,974	0,325	0,063	0,204	0,083	0,185	0,067
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y32	Pearson Correlation	,558*	,564*	,547*	0,229	0,246	,435*	,540*	0,165	-0,018	,550*	0,248	,525*	0,093	0,188	0,133	-0,141	,495*	,496*	-0,155	0,094
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,000	0,000	0,096	0,073	0,001	0,000	0,234	0,897	0,000	0,071	0,000	0,504	0,174	0,338	0,309	0,000	0,000	0,264	0,501
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y33	Pearson Correlation	-0,003	0,096	0,228	0,249	0,025	0,169	0,042	-0,106	0,257	-0,003	,355*	0,143	,393*	-0,228	0,267	0,058	-0,160	-0,050	0,130	0,123
	Sig. (2-tailed)	0,984	0,491	0,097	0,069	0,860	0,223	0,764	0,447	0,060	0,982	0,008	0,303	0,003	0,097	0,051	0,675	0,248	0,721	0,348	0,334
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y34	Pearson Correlation	,378*	0,266	0,223	-0,026	0,019	0,124	,325*	,308*	0,113	,459*	0,220	,272*	-0,090	,317*	-0,018	,334*	,405*	,389*	-0,345*	,309*
	Sig. (2-tailed)	0,005	0,052	0,105	0,851	0,894	0,373	0,017	0,024	0,416	0,000	0,110	0,046	0,516	0,020	0,897	0,013	0,002	0,004	0,011	0,023
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y35	Pearson Correlation	,372*	0,169	,341*	0,188	0,172	0,155	,414*	,385*	0,019	,318*	0,203	,341*	0,159	,461*	-0,057	-0,119	,358*	,398*	-0,033	0,090
	Sig. (2-tailed)	0,006	0,222	0,012	0,173	0,214	0,264	0,002	0,004	0,892	0,019	0,141	0,012	0,251	0,000	0,680	0,393	0,008	0,003	0,814	0,516
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y36	Pearson Correlation	,426*	0,190	,358*	0,253	0,080	0,150	,421*	,314*	0,157	,286*	,293*	,561*	0,212	,379*	0,006	0,021	,467*	,364*	-0,197	0,047
	Sig. (2-tailed)	0,001	0,169	0,008	0,065	0,563	0,279	0,002	0,021	0,258	0,036	0,031	0,000	0,124	0,005	0,963	0,878	0,000	0,007	0,154	0,734
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54
Y37	Pearson Correlation	-0,022	0,160	0,268	,521*	0,108	0,146	0,173	0,026	0,083	-0,086	0,245	0,124	,443*	-0,075	,443*	0,200	-0,104	-0,229	0,238	0,199
	Sig. (2-tailed)	0,873	0,247	0,050	0,000	0,438	0,294	0,212	0,849	0,552	0,538	0,074	0,373	0,001	0,588	0,001	0,147	0,456	0,095	0,083	0,149
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54

	n									5				3		5						
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,054	0,097	0,465	0,619	0,587	0,000	0,000	0,407	0,000	0,913	0,001	0,869	0,000	0,409	0,044	0,000	0,000	0,024	0,422	
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	
Y42	Pearson Correlation	0,219	0,157	0,049	0,143	-0,156	-0,125	,285*	,420*	-0,140	,501*	-0,331*	0,242	-0,224	0,228	-0,059	-0,209	0,187	0,183	-0,055	0,130	
	Sig. (2-tailed)	0,112	0,258	0,726	0,301	0,258	0,366	0,037	0,002	0,311	0,000	0,015	0,078	0,104	0,097	0,669	0,128	0,177	0,185	0,692	0,348	
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	
Y43	Pearson Correlation	-0,199	-0,241	0,057	0,137	-0,198	-0,188	-0,032	0,085	0,252	-0,315*	0,171	-0,067	0,126	0,057	0,094	0,169	-0,216	-0,219	,490*	,377*	
	Sig. (2-tailed)	0,148	0,079	0,681	0,322	0,152	0,173	0,821	0,541	0,066	0,020	0,215	0,631	0,364	0,682	0,499	0,221	0,116	0,111	0,000	0,005	
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	
Y44	Pearson Correlation	0,128	0,072	0,101	0,177	0,136	,308*	0,182	0,043	0,202	0,051	,340*	,347*	,408*	-0,139	,277*	0,018	-0,033	-0,052	0,054	0,020	
	Sig. (2-tailed)	0,356	0,607	0,466	0,201	0,325	0,024	0,188	0,758	0,143	0,715	0,012	0,010	0,002	0,317	0,043	0,895	0,811	0,708	0,696	0,887	
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	
Y45	Pearson Correlation	,464*	,395*	,341*	0,247	0,243	,360*	,487*	,444*	-0,074	,471*	-0,072	,576*	-0,084	,403*	0,007	-0,152	,422*	,394*	-0,229	0,027	
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,003	0,012	0,072	0,076	0,008	0,000	0,001	0,595	0,000	0,603	0,000	0,547	0,003	0,958	0,273	0,001	0,003	0,095	0,846	
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	
Y46	Pearson Correlation	,458*	,316*	0,217	,365*	0,089	,299*	,526*	,510*	-0,058	,537*	-0,103	,554*	0,053	,403*	0,027	-0,026	,417*	,486*	-0,214	0,115	
	Sig. (2-tailed)	0,000	0,020	0,115	0,007	0,523	0,028	0,000	0,000	0,676	0,000	0,457	0,000	0,705	0,003	0,846	0,854	0,002	0,000	0,119	0,407	
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	
Y47	Pearson Correlation	0,102	0,228	0,095	0,173	0,237	,484*	0,041	0,023	0,112	-0,022	,288*	,300*	,377*	0,020	,340*	0,077	-0,147	-0,062	0,116	0,174	
	Sig. (2-tailed)	0,463	0,098	0,494	0,211	0,085	0,000	0,770	0,869	0,420	0,877	0,034	0,028	0,005	0,888	0,012	0,578	0,290	0,654	0,405	0,207	
	N	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	54	

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQI
Jember

LAMPIRAN 7

Uji reliability statistics motivasi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,825	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x01	58,0667	57,894	0,524	0,811
x02	57,8000	59,553	0,447	0,815
x03	58,2667	60,131	0,414	0,817
x04	57,6333	60,575	0,370	0,819
x05	57,7000	61,231	0,373	0,820
x06	57,7667	59,301	0,492	0,813
x07	57,9667	60,236	0,406	0,818
x08	59,4000	57,193	0,269	0,837
x09	58,8000	57,044	0,458	0,814
x10	57,7000	60,553	0,353	0,820
x11	57,6667	59,141	0,565	0,811
x12	58,0667	55,182	0,578	0,806
x13	58,0333	56,236	0,560	0,808
x14	58,0333	57,592	0,487	0,812
x15	58,0667	56,334	0,522	0,810
x16	60,0333	59,219	0,342	0,822



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

LAMPIRAN 8

Uji reliability stres

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0,956	47

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X01	135,2000	863,269	0,579	0,955
X02	135,2667	872,823	0,495	0,956
X03	135,5000	857,776	0,658	0,955
X04	135,5667	873,289	0,498	0,956
X05	135,7000	870,907	0,431	0,956
X06	135,3667	872,171	0,494	0,956
X07	136,0333	873,895	0,473	0,956
X08	135,3333	867,747	0,615	0,955
X09	135,3000	870,907	0,581	0,955
X10	136,4000	876,179	0,623	0,955
X11	136,0000	864,966	0,581	0,955
X12	136,0667	861,995	0,603	0,955
X13	135,5667	850,737	0,735	0,954
X14	135,6667	858,437	0,717	0,955
X15	135,4000	878,800	0,421	0,956
X16	135,7667	856,530	0,735	0,954
X17	135,5000	862,466	0,622	0,955
X18	136,1000	875,679	0,441	0,956
X19	135,3333	845,057	0,741	0,954
X20	135,6000	855,834	0,669	0,955
X21	135,3667	860,309	0,697	0,955
X22	136,0333	874,033	0,485	0,956
X23	136,3000	882,424	0,358	0,956
X24	135,6667	856,299	0,710	0,955
X25	135,5333	848,395	0,780	0,954
X26	135,7000	847,045	0,780	0,954
X27	135,4000	850,455	0,834	0,954
X28	135,5000	869,224	0,570	0,955
X29	135,0333	869,826	0,611	0,955
X30	135,8333	869,730	0,534	0,955
X31	136,4000	881,421	0,407	0,956
X32	135,4667	889,913	0,290	0,956
X33	136,3000	879,321	0,408	0,956
X34	136,4000	884,731	0,441	0,956
X35	135,6000	877,076	0,535	0,956
X36	135,4333	880,668	0,407	0,956
X37	136,6333	875,137	0,515	0,956
X38	136,1667	865,799	0,589	0,955
X39	136,5000	878,121	0,457	0,956
X40	135,1667	871,799	0,483	0,956
X41	136,4000	881,007	0,341	0,957
X42	135,8000	873,752	0,382	0,956
X43	136,0333	868,723	0,569	0,955
X44	135,8000	875,338	0,468	0,956
X45	135,9333	869,099	0,597	0,955
X46	136,0667	870,133	0,581	0,955
X47	136,6000	887,214	0,328	0,956

LAMPIRAN 9

Uji deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Motivasi	54	41	72	53,70	6,714
Stres	54	123	200	158,93	22,236
Valid N (listwise)	54				

Uji Kategorisasi Data Motivasi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	29	53,7	53,7	53,7
	Sedang	17	31,5	31,5	85,2
	Tinggi	8	14,8	14,8	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

Uji Kategorisasi Data Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	16,7	16,7	16,7
	Sedang	35	64,8	64,8	81,5
	Tinggi	10	18,5	18,5	100,0
	Total	54	100,0	100,0	

LAMPIRAN 10

Uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual	
N			54
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		0,0000000
	Std. Deviation		15,65383046
Most Extreme Differences	Absolute		0,096
	Positive		0,096
	Negative		-0,079
Test Statistic			0,096
Asymp. Sig. (2-tailed)			,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Uji linearitas

ANOVA Table

			Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
stres * motivasi	Between Groups	(Combined)	19431,954	24	809.665	3,466	0,001
		Linearity	13218.456	1	13218.456	56.591	0,000
		Deviation from Linearity	6213.498	23	270.152	1.157	0.352
	Within groups		6773.750	29	233.578		
Total			26205.704	53			

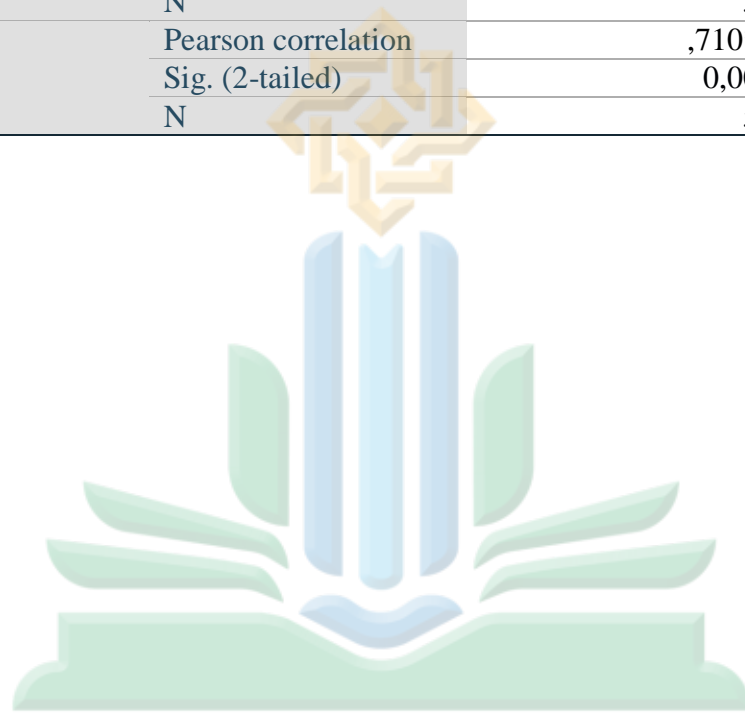
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

LAMPIRAN 11

Uji

Correlations

		Motivasi	Stres
Motivasi	Pearson correlation	1	,710**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	54	54
Stres	Pearson correlation	,710**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	54	54



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BIODATA PENULIS



A. Data Pribadi

Nama Lengkap : Juhariya
NIM : D20185005
Tempat/Tanggal Lahir : Dusun. Pegundangan, Desa. Kampungan
Sukabumi, Kec. Glenmore, Kab. Banyuwangi
Program Studi : Psikologi Islam
Jurusan : Psikologi Islam
Fakultas : Dakwah
No Handphone : 085955162335
Email : juhariaria01@gmail.com

B. Riwayat pendidikan

1. SD Negeri 06 Karangharjo Glenmore-Banyuwangi
2. SMP Negeri 03 Glenmore, Banyuwangi
3. SMA Negeri 01 Glenmore, Banyuwangi
4. Universitas Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember