BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Manajemen Sumber Daya Manusia

1. Pengertian Manajemen Sumber Daya Manusia

Manajemen sumber daya manusia merupakan sebuah bidang studi yang khusus mempelajari peranan hubungan manusia dalam mencapai tujuan organisasi. Manajemen sumber daya manusia aktif berorientasi pada manusia untuk memberdayakan dan memanfaatkan sumber daya yang ada, baik manusia itu sendiri. Peran dari manajemen sumber daya manusia sangat diperlukan dalam sebuah organisasi karena manusia memiliki akal, tenaga, pengetahuan, perasaan, keinginan, pengetahuan, dan kreativitas dalam merancang sesuatu yang menjadi tujuannya. Terlepas dari hal tersebut manajemen sumber daya manusia merupakan aset dan faktor produksi tergantung pada lingkup yang ada diperusahaan.

Menurut Ardana (2014:5) MSDM adalah proses pendayagunaan manusia sebagai tenaga kerja secara manusiawi, agar semua potensi dan psikis yang dimilikinya berfungsi maksimal untuk mencapai tujuan. Adapun pendapat yang dikemukakan oleh Edison (2017:10) Manajemen Sumber Daya

Manusia (MSDM) adalah manajemen yang memfokuskan diri memaksimalkan kemampuan karyawan atau anggotanya melalui berbagai langkah strategis dalam rangka meningkatkan kinerja pegawai/karyawan menuju pengoptimalkan tujuan organisasi.

Menurut Desseler (2015:3) manajemen sumber daya manusia adalah proses untuk memperoleh, melatih, menilai, dan mengkompensasi karyawan dan untuk mengurus relasi tenaga kerja, kesehatan, dan keselamatan, serta hal-hal yang berhubungan dengan keadilan.

Merujuk kepada pengertian yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa manajemen sumber daya manusia adalah ilmu yang mengelola bakat-bakat individu yang berbeda dengan baik sesuai dengan tujuan organisasi.

2. Fungsi Manajemen Sumber Daya Manusia

Adapun menurut Ardana (2014:7) fungsi manajemen terbagi menjadi 2 yaitu fungsi manajerial dan fungsi operasional. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1. Fungsi Manajerial

   Fungsi manajerial adalah fungsi yang mempunyai wewenang kepemimpinan terhadap SDM lain.

   a. Perencanaan (*planning*)
      Bagi manajer SDM perencanaan berarti menentukan lebih dahulu program-program SDM yang akan membantu

pencapain tujuan perusahaan. Namun, dalam proses penetapan tujuan memerlukan keterlibatan dan partisipasi aktif manajer SDM sesuai keahliannya

b. Pengorganisasian (*organizing*)

Setelah serangkaian tindakan yang akan dilakukan ditetapkan maka ditetapkan juga organisasi beserta orangorangnya untuk melaksanakannya. Organisasi adalah alat untuk mencapai tujuan. SDM membentuk suatu organisasi dengan merancang struktur hubungan antara jabatan, personalia dan faktor fisik. Karena rumitnya hubungan antara jabatan-jabatan yang ada maka pimpinan perusahaan mengharapkan agar manajer SDM bisa memberikan saran untuk organisasi secara kesulurahan.

c. Penggerakan (*actuacting*)

Perusahaan yang sudah mempunyai perencanaan dan sudah ada organisasi lengkap dengan orang-orangnya untuk melaksanakan rencana kegiatan yang telah dibuat. Fungsi ini sangat penting karena merupakan "*starter*" untuk menggerakkan, mengarahkan, memotivasi, mengusahakan tenaga kerja bekerja secara rela, efektif dan efisien.

d. Pengawasan (*controlling*)

Mengadakan pengamatan dan pemeriksaan atas pelaksanaan dan membandingkan dengan rencana.

Apabila terjadi penyimpangan diambil tindakan koreksi atau penyusunan kembali rencana yang telah dibuat untuk penyesuaian yang diperlukan atas penyimpangan yang tidak dapat dihindari. Dengan demikian pengawasan merupakan fungsi manajemen yang menyangkut masalah pengaturan berbagai kegiatan SDM yang dirumuskan berdasarkan analisis dan tujuan perusahaan.

2. Fungsi Operasional

Fungsi operasional Manajemen Sumber Daya Manusia (MSDM) meliputi:

a. Pengadaan SDM (*Procurement*) kegiatan memperoleh SDM yang tepat baik dari segi kuantitas maupun kualitas yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan perusahaan.

b. Pengembangan SDM

Setelah karyawan diperoleh, mereka baru dikembangkan untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan dan sikap melaui program latihan dan pengembangan (*Training and development program*) agar dapat menjelankan tugas dengan baik.

c. Pemberian kompensasi atau balas jasa

Fungsi balas jasa diartikan sebagai pemberian penghargaan langsung dan tidak langsung, baik dalam bentuk material maupun non material atau non finansial

yang adil dan layak kepada karyawan atas kontribusi mereka dalam pencapaian tujuan perusahaan.

d. Pengintegrasian karyawan

Fungsi pengintegrasian karyawan berusaha untuk memperoleh keamanan kepentingan individu karyawan, perusahaan dan masyarakat. Oleh karena itu perusahaan perlu memahami perasaan dan sikap karyawan untuk menjadi bahan pertimbangan dalam mengambil keputusan atau kebijakan yang terkait dengan masalah-masalah SDM seperti adanya keluhan, tuntutan, tindakan pendisiplinan, unjukrasa, pemogokan, dan sabotase.

e. Pemeliharaan karyawan

Fungsi pemeliharaan karyawan berkaitan dengan usaha-usaha untuk mempertahankan kesinambungan dari keadaan yang telah dicapai melalui fungsi sebelumnya. Dua aspek utama dari karyawan yang telah dipertahankan dalam fungsi pemeliharaan yaitu sikap positif karyawan terhadap tugas pekerjaannya dan kondisi fisik karyawan.

f. Pemutusan hubungan kerja

Fungsi pemutusan hubungan kerja akan menjadi sangat kompleks dan penuh dengan tantangan, karena karyawan akan meninggalkan perusahaan walaupun belum habis masa kerjanya. Oleh karena itu menjadi tanggung jawab perusahaan untuk memenuhi kebutuhan tertentu yang timbul akibat dilakukan tindakan pemutusan hubungan

kerja, seperti memberikan uang pesangon, uang ganti rugi dan hak pensiun.

3. Pentingnya SDM Dalam Sebuah Organisasi atau Perusahaan

Sebuah organisasi besar maupun kecil baik itu yang bergerak di pemerintahan maupun swasta, tidak akan dapat berdiri dan berkembang apabila tidak digerakkan oleh sumber daya manusia yang baik. Umumnya pada setiap organisasi harus mempunyai sumber daya aset (harta) dan sumber daya manusia untuk mendirikan sebuah organisasi. Tujuan organisasi dicapai melalui proses kinerja SDM dalam mengelola Sumber daya lain, dalam perusahaan terdapat SDM dengan keahlian dan kemampuan beraneka ragam, untuk itu seorang manajer harus mengelola bakat – bakat yang ada dalam menghasilkan kualitas hasil output yang baik sesuai dengan sasaran dan tujuan organisasi baik jangka pendek maupun jangka Panjang

Adapun menurut Mangkunegara (2013:5) bahwa perencanaan sumber daya manusia sangat penting bagi organisasi (perusahaan) dalam mendapatkan calon pegawai yang memenuhi klasifikasi, dan adapun pendapat yang dikemukakan oleh Sedamayanti (2016:19) sumber daya manusia mendapatkan peran yang semakin penting dalam mewujudkan organisasi kompetitif dalam era globalisasi yang sedang dan akan terus berlangsung.

Hal ini disebabkan sumber daya manusia merupakan motor penggerak seluruh aktivitas perusahaan. Dukungan SDM harus dilihat dari jumlah dan kualitas SDM yang dimiliki. Jumlah yang dimiliki harus proporsional dengan beban pekerjaan yang ada., sehingga jangan sampai terjadi kekurangan atau kelebihan SDM. Demikian pula dengan kualitas SDM harusalah memenuhi kualifikasi yang sesuai dengan yang telah dipersyaratkan. Sehingga seluruh aset yang dimiliki akan dikelola oleh SDM yang berkualitas yang mampu menghasilkan tingkat kesejahteraan yang diharapkan (Kasmir, 2016:3).

Pentingnya MSDM dalam perusahaan merupakan sebuah kewajiban setiap perusahaan untuk mengelola SDM yang tersedia dengan sebaik mungkin guna menjaga kelangsungan hidup perusahaan. Kompetisi dalam dunia industri akan semakin bertambah, maka dibutuhkan MSDM yang berkualitas.

2.1.2. Stres Mahasiswa Dalam Penyusunan Skripsi

1. Pengertian Stres

Kebiasaan sesorang dalam aktivitas kesehariannya tidak dapat dipungkiri oleh adanya tekanan atau stres dalam menjalani sebuah kehidupan. Semua makhluk hidup memiliki faktor stres tersendiri, tidak terkecuali seorang siswa atau mahasiswa di perguruan tinggi. Stres merupakan masalah yang dialami sesorang apabila

mendapatkan tekanan yang serius sehingga membuat psikologi seseorang terganggu.

Pada dasarnnya stres akan berpengaruh negatif bagi individu, yang membedakan seseorang yang mengalami stres hanyalah respon seseorang terhadap suatu masalah, apabila seorang individu dapat menenangkan dan mengelola respon dari masalah tersebut maka masalah tersebut tidak dapat mengubah seseorang menjadi stres dan sebaliknya jika seorang individu yang tidak dapat mengelola respon dalam suatu masalah maka individu tersebut akan mendapatkan tekanan dalam menjalankan aktifitas kesehariannya.

Pengertian stres menurut Aryani (2016:9) Stres merupakan suatu keadaan yang menuntut pola respon individu karena hal tersebut mengganggu keseimbangannya. Adapun stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai sesorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara objektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenagkan yang berasal dari diri sesorang (Handoyo dalam Fadillah, 2013:257). Sedangkan menurut Bishop dalam Ismiati (2013:18) stres merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan suatu tekanan dalam diri individu akibat adanya tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu untuk menghadapi dan memberikan respon fisik maupun psikis terhadap tuntutan yang dipersepsikan.

Berdasarkan pengertian menurut para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi sesorang yang tertekan atau terancam oleh adanya suatu pengaruh baik dari lingkungan eksternal maupun internal yang melebihi dari batas kesanggupan seseorang.

2. Pengertian Mahasiswa

Pendidikan perguruan tinggi yang semakin bertambah memberikan artian bahwa masyarakat khususnya di negara indonesia sangat mementingkan sebuah Pendidikan, karena berkembangnya globalisasi membuat sebuah persaingan diantara dunia kerja. Mahasiswa merupakan suatu investasi bagi perkembangan dunia kerja, karena mahasiswa dinilai mempunyai konsep keilmuan teoritis yang sudah memadai untuk dapat dipraktekkan dalam pekerjaan.

Menurut Hartaji dalam Hadiono (2016:3) mahasiswa adalah sesorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang manjalani Pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas.

Mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan remaja dewasa awal, umumnya berusia 18-21 tahun dan 22 – 24 tahun (Monk dalam Ismiati, 2015:17). Adapun mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat

yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi (Putri dalam Marbun, 2018:446).

Berdasarkan pengertian menurut para ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah peserta didik yang belajar di perguruan tinggi untuk mencari ilmu dengan memperoleh gelar.

3. Pengertian Skripsi

Pada jenjang Pendidikan para pelajar dituntut untuk memenuhi syarat apabila ingin naik atau lulus dalam menempuh kejenjang berikutnya, seperti di perguruan tinggi mahasiswa akan diuji oleh para dosen terkait kemampuannya untuk mendapatkan sebuah gelar. Umumnya skripsi itu menguji kemampuan mahasiswa dalam menganalisi suatu masalah dan solusi masalah tersebut, diperguruan tinggi tidak hanya penilaian tentang penulisan skripsi tetapi mahasiswa di tuntut untuk dapat mengemukakan suatu bahan paparan dalam sidang skripsi yang telah dibuat untuk menggali kemampuan intelektual mahasiswa sesuai dengan apa yang sudah didapat dalam masa perkuliahan serta pemahaman yang telah dituangkan dalam karya ilmiah.

Adapun menurut Hidayat dalam Marbun (2018:446) skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analisisnya dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan dan menyimpulkan masalah yang ditelitinya. Selama proses mengerjakan skripsi mahasiswa ditantang dan

dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan yang bersifat ilmiah yang mengkaji suatu teori dan memecahkan suatu permasalahan dengan pola pikir yang kritis (Subekti dalam Marbun, 2018:446).

Sedangkan menurut Arikunto dalam Adelina (2018:184) Skripsi adalah muara dari semua pengetahuan dan keterampilan yang pernah diperoleh sebelumnya untuk diterapkan dalam menggali permasalahan yang ada (baik dalam literatur) agar dengan penelitian ini dapat diperoleh temuan yang bermanfaat. Mahasiswa yang menyusun skripsi dituntut untuk dapat membuat suatu karya tulis dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan diharapkan dapat bermanfaat bagi masyarakat secara umum. Maka dapat disimpulkan dari pengertian menurut para ahli diatas bahwa skripsi adalah sebuah karya ilmiah yang ditulis mahasiswa untuk menggali masalah dan memperoleh

manfaat dari suatu penelitian.

4. Kendala yang Dialami Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi

Menurut Darmono (2002:4) ada beberapa hal yang bisa menjadi kendala bagi mahasiswa dalam menegerjakan skripsi sebagai berikut:

1. Masalah sulitnya mencari literatur. Kesulitan ini semakin terasa untuk mahasiswa yang perpustakaan perguruan tingginya kurang kuat koleksinya, dalam arti kurang

mempunyai banyak koleksi yang memadai baik dari segi jumlah maupun keterbaruan koleksinya.

2. Tidak terbiasa menulis, apalagi menulis sebuah karya ilmiah yang cukup serius seperti skripsi yang memerlukan waktu dan proses yang cukup panjang.
3. Masalah dana, masalah ini bisa menjadi kendala untuk jenis skripsi yang harus menggunakan eksperimen di laboratorium.
4. Masalah kurang terbiasa dengan sistem kerja yang terjadwal dengan pengaturan waktu yang demikian ketat.
5. Masalah sulitnya mengembangkan komunikasi dengan pembimbing secara konstruktif.

5. Sumber Stres

Sumber stres menurut Aryani (2016:30) dapat berubah seiring dengan berkembangnya individu, tetapi kondisi stres dapat terjadi setiap saat selama hidup berlangsung. Adapun sumber datangnya stres terbagi menjadi 3 yaitu:

a. Diri Individu

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik, pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berkebalikan yaitu *approach* (mendekat) dan *avoidance* (menjauh).

b. Keluarga

Perilaku, kebutuhan dan kepribadian setiap anggota keluarga berdampak pada interkasi dengan orang-orang dari anggota lain dalam keluarga yang kadang-kadang

mengahasilkan stres. Faktor dari keluarga yang cenderung memungkinkan munculnya stres adalah hadirnya anggota baru, perceraian dan adanya keluarga keluarga yang sakit, cacat dan kematian.

c. Komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang diluar keluarga menyediakan banyak sumber stres. Misalnya pengalaman anak disekolah dan persaingan. Adanya pengalaman – pengalaman seputar dengan pekerjaan dan juga dengan lingkungan dapat menyebabkan seseorang stres.

6. Aspek – Aspek Stres

Adapun aspek – aspek stres secara umum menurut Ismiati (2015:19) yang dapat diamati menjadi 2 aspek:

a. Aspek Biologis

Aspek biologis yang muncul sebagai gejala fisik yang seperti sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.

b. Aspek Psikologis

Aspek psikologis berupa gejala psikis, antara lain muncul dalam gejala kognisi, yaitu gangguan pada proses berfikir seperti gangguan pada daya ingat, perhatian dan konsentrasi. Stres juga dapat muncul pada gejala afeksi (perasaan dan emosi). Kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi

individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu, merasa sedih dan depresi. Selain itu gejala stres dapat muncul dalam gejala psikomotorik, dimana kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku seharihari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal.

7. Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Stres

Menurut Aryani (2018:41) faktor yang menyebabkan stres bersumber dari faktor internal dan faktor eksternal. Adapun stres yang berkaitan dengan faktor-faktor tersebut meliputi:

a. Faktor internal terdiri dari:

1) Frustasi

Frustasi terjadi ketika motif atau tujuan individu mengalami hambatan dalam pencapaiannya. Frustasi bisa bersumber dari dalam dan luar individu. Frustasi yang bersumber dari dalam misalanya, cacat fisik, keyakinan dan frustasi yang berkaitan dengan kebutuhan rasa harga diri. Seperti individu yang telah berjuang keras tetapi gagal, individu tersebut dapat mengalami frustasi dan individu yang dalam keadaan terdesak dan terburu-buru, tetapi terhambat untuk melakukan sesuatu karena suatu hal.

2) Konflik

Konflik terjadi ketika seseorang berada di bawah tekanan untuk berespon simultan terhadap dua atau lebih kekuatan-kekuatan yang berlawanan. Ada tiga jenis konflik yang bisa dialami, yaitu sebagai berikut.

a) Konflik menjauh-menjauh. Individu terjerat pada dua pilihan yang sama-sama tidak disukai, misalalnya, seorang pelajar yang sangat malas belajar, tetapi juga enggan mendapat nilai buruk, apalagi sampai tidak naik kelas.

b) Konflik mendekat-mendekat, individu terjerat pada dua pilihan yang sama-sama diinginkannya, misalnya ada suatu acara kerja kelompok yang sangat menarik untuk diikuti, tetapi pada saat sama juga ada film sangat menarik untuk ditonton.

c) Konflik mendekat-menjauh. Konflik ini terjadi ketika individu terjerat dalam situasi tertarik pada sesuatu, tetapi sekaligus ingin menghindar dari situasi tertentu. Misalnya, ketika seorang siswa akan mengikuti ujian, sadar bahwa harus mempersiapkan diri dengan maksimal mendekati hari ujian namun juga tidak bisa menghindari untuk bermain *play stations* (PS) bersama teman-temannya.

3) Tekanan

Individu dapat mengalami tekanan dari dalam maupun luar diri, atau keduanya. Ambisi personal bersumber dari dalam, tetapi kadang dikuatkan oleh harapan-harapan dari pihak di luar diri. Tekanan sehari-hari biarpun kecil misalnya banyak PR, tetapi bila menumpuk, lama kelamaan dapat menjadi stres yang hebat.

4) *Self-imposed*

Berkaitan dengan bagaimana seseorang memaksakan atau membebankan dirinya sendiri. Misalnya saya harus menjadi orang yang paling hebat dalam prestasi dan mengalahkan teman-teman lainnya atau saya takut ketika akan menghadapi ujian karena takut gagal dan tidak membanggakan orang tua.

b. Faktor Eksternal terdiri dari:

1) Keluarga

Berbagai kondisi dalam keluarga secara potensial menciptakan stres bagi anak. Orangtua yang terus menerus bertengkar atau orangtua yang jarang dirumah mungkin akan menghasilkan anak yang bermasalah dikemudian hari. Kondisi stres yang berat dialami anak yang orangtuanya bercerai, karena anak seakan tercabik dan kehilangan rasa percaya terhadap dunia tempat berlindung serta cara orang tua mengasuh banyak

orangtua memaksakan keinginannya tanpa kesediaan anak apakah sesuai dengan keinginannya atau tidak.

2) Kampus

Stres yang berkaitan dengan sekolah atau kampus dibagi dua: (1) tekanan akademik meliputi pengaruh dari lingkungan kampus berupa cara dosen mengajar, tugastugas, beban mata pelajaran, tidak dapat mengelola waktu belajar, dan ujian. (2) tekanan sebaya, berupa konflik persaingan, diterima atau ditolak kelompok sebayanya, lawan jenis yang dapat mempengaruhi stres.

3) Lingkungan Fisik

Hal ini berkaitan dengan kondisi lingkungan alam dan sekitarnya yang membuat sesorang merasa tidak nyaman dan merasakan stres. Misalnya anak tidak dapat belajar dengan nyaman karena cuaca panas, berada dilingkungan yang padat dan sesak, atau anak tinggal di keramaian sehingga tidak dapat konsentrasi belajar.

8. Indikator Stres

Indikator stres merupakan ukuran kuantitatif dan kualitatif yang dapat menggambarkan tingkat stres individu, termasuk pada mahasiswa. Stres memberikan dampak langsung terhadap psikologis yang secara tidak langsung berdampak pula pada

fisiologis. Terdapat beberapa indikator stres yaitu fisiologis emosional dan perilaku stres (Potter & Perry dalam Purwati 2012:13).

a. Indikator fisiologis stres

Indikator fisiologis stres adalah objektif dan lebih mudah diidentifikasikan. Berupa kenaikan tekanan darah, tangan dan kaki dingin, postur tubuh yang tidak tegap, keletihan, sakit kepala, gangguan lambung, suara yang terlalu tinggi, muntah, mual, diare, perubahan nafsu makan, perubahan berat badan, dan telapak tangan berkeringat.

Indikator fisiologis secara umum dapat diamati.

b. Indikator emosional dan perilaku

Indikator emosional dan perilaku stres sangat bersifat subjektif. Indikator stres psikologis dan perilaku berupa: ansietas, depresi, kepenatan, kelelahan mental, perasaan tidak kuat, kehilangan harga diri, minat dan motivasi, ledakan emosi dan menangis, kecenderungan membuat kesalahan, mudah lupa dan pikiran buntu, kehilangan perhatian terhadap hal-hal yang rinci, preokupasi, ketidakmampuan berkonsentrasi terhadap tugas, rentan terhadap kecelakaan, serta penurunan produktifitas dan kualitas kerja. Indikator emosional dan perilaku tidak mudah untuk diamati.

c. Indikator perilaku

Indikator perilaku dapat berupa konstruktif dan destruktif. Perilaku konstruktif membantu mahasiswa menerima tantangan untuk menyelesaikan konflik, sedangkan perilaku destruktif akan mempengaruhi orientasi realitas, kemampuan penyelesaian masalah, keperibadian, situasi yang sangat berat, dan kemampuan untuk berfungsi. Perilaku adaptif psikologis dapat disebut sebagai mekanisme koping. Mekanisme ini berorientasi pada tugas yang mencakup penggunaan Teknik pemecahan masalah secara langsung untuk menghadapi ancaman, mekanisme ini cenderung ditemukan pada perempuan. Sedangkan laki-laki lebih sering menggunakan mekanisme koping berupa pertahanan ego, untuk mengatur distress emosional dan dapat memberikan perlindungan terhadap ansietas dan stres.

9. Dampak Stres

Dalam hal stres tentunya mempunyai dampak, adapun menurut Aryani (2016:53) dampak yang dirasakan seperti pada pikiran perilaku dan emosi adalah sebagai berikut:

a. Pikiran dan stres

Stres entah diakibatkan oleh faktor suhu udara yang terlalu panas atau dingin, suasana bising, atau tugas yang menentukan nasib hidup seperti ujian, dapat mengganngu kerja pikiran dan menyulitkan konsentrasi. Ketegangan yang terjadi tersebut

dapat mengakibatkan stres, sehingga akan mengacaukan kinerja pikiran siswa dalam melakukan segala aktifitasnya

b. Stres dan perilaku

Pengalaman stres cenderung disertai emosi, dan orang yang mengalami stres menggunakan emosi itu dalam menilai stres. Dari berbagai emosi yang ada, emosi yang yang biasa menyertai stres adalah takut, sedih atau depresi, dan amarah

c. Stres dan emosi

Kecemasan merupakan salah satu respon yang muncul ketika individu dihadapkan pada situasi stres. Stres belajar yang dialami dalam waktu panjang mengakibatkan hal sebagai berikut:

1) Menurunnya daya tahan tubuh siswa sehingga mudah sakit
2) Mempengaruhi kesehatan mental

10. Upaya Mengatasi Stres Dalam Menyusun Skripsi

Adapun menurut Safarina dan Saputra dalam Broto (2016:21) mengemukakan pendapatnya tentang upaya yang dapat dilakukan ketika menghadapi stres, sebagai berikut:

a. Mempertahankan kesehatan fisik melalui olahraga teratur. Semakin sulit fisik kita, maka akan semakin tangguh diri kita untuk mencegah dampak stres yang akan menyerang kita.
b. Mampu menerima diri apa adanya, baik kekurangan ataupun kelebihan kira. Sikap penerimaan diri tidak hanya

menghilangkan perasaan frustasi dalam diri namun dapat menciptakan suasana hati yang lebih tenang.

c. Menjalin komunikasi yang baik antar teman. Jika kita memiliki komunikasi yang baik dengan teman, kita dapat mengutarakan permasalahan yang sedang kita hadapi, sehingga akan meringankan permasalahan yang nantinya berdampak stres pada diri kita.

d. Mengambil sisi positif dan menggunakan pendekatan konstruktif dalam menghadapi masalah kita. Hal ini bisa dikatakan membiasakan diri kita untuk senantiasa menciptakan pikiran-pikiran positif dalam diri kita.

e. Mempertahankan kehidupan sosial dilingkungan tempat kita tinggal. Kehidupan sosial dirumah akan sangat berguna sebagai dukungan sosial dan sumber perhatian kita. Jika kita memiliki hubungan baik dengan lingkungan disekitar kita, hidup kita akan terasa lebih nyaman.

f. Menerapkan metode-metode yang efektif untuk mengatasi dampak stres. Metode-metode ini banyak dijelaskan didalam buku-buku, diantaranya melalui pengendalian pikiran-pikiran negatif relaksasi atau melalui pendalaman spiritual religious.

2.2. Penelitian Terdahulu

Dalam penelitian ini penulis mencari sumber – sumber lain dari berbagai sumber informasi penelitian yang berkaitan dengan judul. Baik jurnal

maupun skripsi yang sudah ada sebelumnya, dengan tujuan ingin mengetahui serta membandingkan hasil yang diperolehnya sebagai bahan pertimbangan dan landasan teori-teori yang akan digunakan dalam penulisan skripsi ini. Adapun salah satu penelitian yang diambil adalah sebagai berikut:

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Peneliti	Judul	Hasil Penelitian
1.	I wayan Sudarya, I Wayan Bagian, I wayan Suwendra. e-journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Manajemen (Vol. 2 Tahun 2014)	Analisis faktor faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen Undiksha angkatan 2009	Penelitian ini bertujuan: (1) untuk mengetahui analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi Jurusan Manajemen Undiksha angkatan 2009 (2) Faktor yang dominan mempengaruhi stres pada mahasiswa

			dalam penyusunan skripsi Jurusan Manajemen Undiksha angkatan 2009. Hasil penelitian menunjukkan 2 faktor yang mempengaruhi stres dalam menuyusun skripsi. Faktor 1 dinamakan faktor internal yang terdiri dari kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual dan kecerdasan spiritual. Faktor 2 dinamakan faktor eksternal terdiri dari tugas, lingkungan sosial, lingkungan fisik.
2.	Siska Adelina. EcoGen (Vol. 1, No. 1, 5 Maret 2018)	Faktor penyebab lamanya mahasiswa menyelesaikan skripsi di fakultas ekonomi Universitas Negeri Padang.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktorfaktor dan faktor yang paling dominan mempengaruhi terhambatnya penyelesaian skripsi

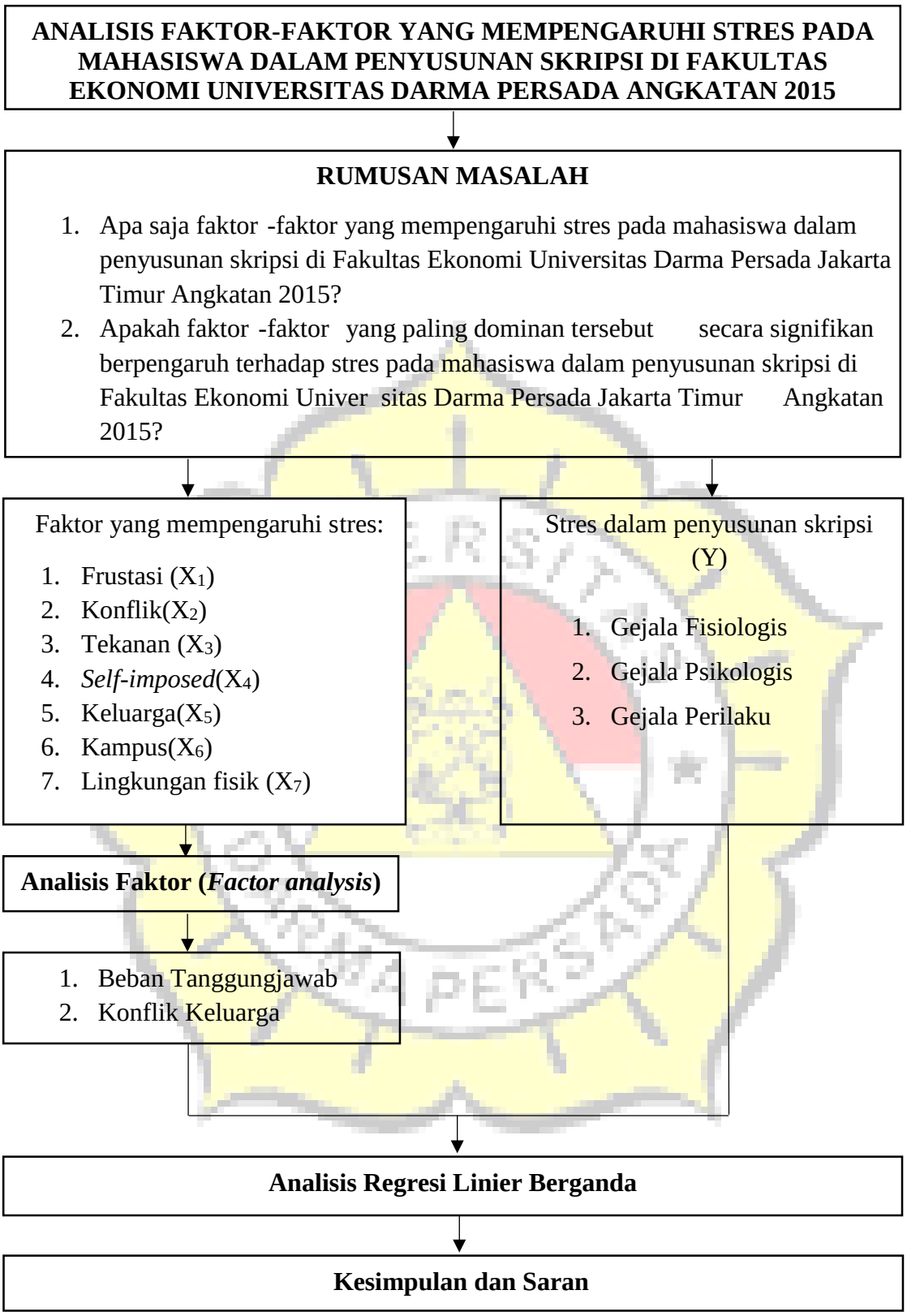
			mahasiswa STIA Banten. Hasil penelitian, terdapat 5 komponen faktor. Untuk faktor pertama dinamakan faktor pribadi yang terdiri dari perhatian, jadwal bimbingan, minat, motivasi dan kesiapan. Faktor 2 dinamakan faktor lingkungan kampus terdiri dari relasi mahasiswa dengan dosen, disiplin kampus, sarana dan fasilitas, dan media masa. Faktor 3 dinamakan faktor keluarga yang terdiri dari ekonomi keluarga, relasi antar anggota keluarga. Faktor 4 dinamakan faktor interaksi teman sebayaterdiri dari teman bergaul, kegiatan mahasiswa. Faktor 5 dinamakan faktor spiritual yang terdiri kesehatan rohani, Suasana rumah.

3.	Ade Hadiono (2016) LPPM STIA BANTEN	Analisis faktor pengahambat penyelesaian skripsi mahasiswa STIA Banten.	Penelitian ini bertujuan mengetahui faktor penyebab lamanya mahasiswa menyelesaikan skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian, terdapat 4 faktor yang terdiri dari faktor internal dan eksternal. Untuk faktor internal terdiri dari tidak senang dengan topik skripsi yang disetujui oleh jurusan, kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Faktor eksternal terdiri dari kendala dalam masalah keuangan, nilai akademik menghambat mahasiswa.

2.3. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran merupakan alur dari sebuah gambaran penelitian yang dibuat untuk memudahkan penulis dalam memahami apa yang akan disampaikan. Pada rumusan masalah penelitian ini, banyaknya mahasiswa yang memiliki berbagai macam perubahan perilaku maupun kondisi fisik dalam menyusun skripsi, maka di rumuskan masalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas Darma Persada Angkatan 2015.

Adapun tujuan dari pelaksanaan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi mahasiswa di Fakultas Ekonomi Universitas Darma Persada Angkatan 2015 serta apakah faktor yang terbentuk dalam analisis faktor itu signifikan mempengaruhi stres. Berdasarkan penjelasan diatas, maka kerangka pemikiran dalam penelitian ini digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.1 Kerangka Pemikiran

Sumber: Data diolah oleh penulis tahun 2019

2.4. Hipotesis Penelitian

Menurut Sugiyono (2007:69) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan penelitian dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Penolakan atau penerimaan suatu hipotesis tersebut tergantung dari hasil penelitian tersebut tergantung dari hasil penelitian terhadap faktor-faktor yang di kumpulkan, kemudian diambil satu kesimpulan.

Sehubungan dengan permasalahaan yang telah dikemukakan dan kemudian memperhatikan telaah pustaka serta teori-teori yang ada, maka penulis dapat mengemukakan hipotesis sebagai jawaban sementara dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diduga faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi di Fakultas Ekonomi Universitas Darma Persada adalah frustasi, konflik, tekanan, *self-imposite*, keluarga, kampus, lingkungan fisik.
2. Apakah beban tanggungjawab dan konflik keluarga berpengaruh terhadap stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi.

   Ho: Tidak ada pengaruh yang signifikan antara beban tanggungjawab (X_1) dan konflik keluarga (X_2) terhadap stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi (Y).

   Ha: Terdapat pengaruh yang signifikan beban tanggungjawab (X_1) dan konflik keluarga (X_2) terhadap stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi (Y).

UNIVERSITAS
DARMAPERSADA