

# **Distress pada Mahasiswa Pembuat Skripsi**

**(Studi Deskriptif pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS  
Universitas Negeri Jakarta)**



M.Fahri Ali Akbar

(1407617078)

Skripsi yang Ditulis untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh  
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ILMU PENGETAHUAN SOSIAL**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**2022**

## ABSTRAK

**Mohamad Fahri Ali Akbar. Distress Pada Mahasiswa Pembuat Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta).** Skripsi, Jakarta : Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Jakarta, 2022.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan gambaran tentang kondisi stress negatif (distress) pada mahasiswa pembuat skripsi diangkatan 2016 Program Studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif, dengan teknik pengumpulan data melalui angket (kuesioner) tertutup, wawancara, dokumentasi, dan studi kepustakaan. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa diangkatan 2016 Program Studi Pendidikan IPS UNJ yang merasakan adanya sejumlah tantangan dan masalah pada saat proses pengerjaan skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih mengalami stress negatif (distress) dengan data sebesar 28 dari 40 keseluruhan jumlah responden masih berada dalam kategori tingkat sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Adapun penyebab terjadinya kondisi distress pada mahasiswa pembuat skripsi dengan 7 penyebab yang meliputi: permasalahan dalam manajemen waktu, kurangnya dukungan sosial, rendahnya kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik secara aktif, rendahnya kesadaran untuk menjaga pola makan dan waktu istirahat yang baik dan berkualitas, kurangnya rasa tenang dan aktifitas relaksasi, senantiasa berpikiran negatif, dan rendahnya kesadaran mahasiswa untuk melakukan bimbingan.

Kata Kunci: *Distress, Mahasiswa, Skripsi*

## **ABSTRACT**

***Akbar, M.F. Distress for Thesis Writing Students (Descriptive Study on Social Studies Education Program Students, State University of Jakarta). Undergraduate Thesis, Jakarta : Social Science Education Study Program, Faculty of Social Sciences, Jakarta State University, 2022.***

*This study aims to describe a picture of negative stress conditions (distress) in thesis writing students in the 2016 Social Sciences Education Study Program, State University of Jakarta. The research method used is descriptive, with data collection techniques through questionnaires, interviews, documentation, and literature studies. The subjects of this study were students from the 2016 Social Sciences Education Study Program at UNJ who felt that there were several challenges and problems during the thesis process. The results showed that most of the students still experienced negative stress (distress) with data of 28 out of 40 the number of respondents still in the medium, high, and very high categories. As for the causes of depressed conditions in thesis writing students with 7 causes which include: problems in time management, lack of social support, low awareness of active physical activity, low awareness of maintaining a good and quality diet and rest time, a sense of calm and relaxation. relaxation activities, negative activities, and the low number of students for guidance.*

***Keywords: Distress, Student, Undergraduate Thesis***

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab/Dekan Fakultas Ilmu Sosial

Universitas Negeri Jakarta



Prof. Dr. Sarkadi, M.Si

NIP. 196907041994031002

No.	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	<u>Nova Scorviana H., M.A</u> NIP. 198411132015042001 Ketua		15 Februari 2022
2.	<u>Achmad Nur Hidayah, M.Pd</u> NIP. 199312222019121001 Sekretaris		9 Februari 2022
3.	<u>Dr. Abdul Haris Fatgehipon, M.Si</u> NIP. 197307281998031002 Penguji Ahli		7 Februari 2022
4.	<u>Dr. Desy Safitri, M.Si</u> NIP. 196912042008012016 Dosen Pembimbing I		20 Februari 2022
5.	<u>Sujarwo, M.Pd</u> NIP. 198608012014041001 Dosen Pembimbing II		11 Februari 2022

Tanggal Kelulusan : 24 Januari 2022

## LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial,  
Universitas Negeri Jakarta.

Nama : M.Fahri Ali Akbar

No. Registrasi : 1407617078

Program Studi : Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul :

**Distress pada Mahasiswa Pembuat Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta)**

1. Dibuat dan diselesaikan berdasarkan data yang diperoleh dilapangan.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain dan bukan terjemahan karya ilmiah orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan saya tidak benar.

Jakarta, 10 Februari 2022  
Yang membuat pernyataan



M.Fahri Ali Akbar





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : M. Fahri Ali Akbar  
NIM : 1907617078  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Sosial / Pendidikan IPS  
Alamat email : fahria297@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :  
Distress Para mahasiswa Pembuat Skripsi (Studi Deskriptif Para mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta)

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Februari 2022

Penulis

( M. Fahri Ali Akbar )  
nama dan tanda tangan

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Menyia-nyiakan waktu lebih buruk dari kematian. Karena kematian memisahkanmu dari dunia, sementara menyia-nyiakan waktu memisahkanmu dari Allah”

“Karya yang kamu buat sendiri akan menempati bagian spesial dalam hidupmu”

“Lakukanlah suatu hal besar dengan sedikit kata, daripada mengatakan banyak hal hanya untuk sesuatu hal kecil.

Karya ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta yang telah membesarkan dan mendidik dengan penuh cinta, keikhlasan, dan kasih sayang, serta saya persembahkan juga untuk kakak dan adik saya. Semoga dimasa yang akan datang, saya diberikan kesempatan untuk dapat membanggakan kedua orang tua dan keluarga saya dengan penuh niat dan tekad untuk sukses dunia dan akhirat.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Distress pada Mahasiswa Pembuat Skripsi (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta)”. Tujuan dari skripsi ini ialah untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana. Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Universitas Negeri Jakarta.

Skripsi ini tidak dapat peneliti selesaikan dengan baik tanpa bantuan dari berbagai pihak, baik bantuan moral maupun materil. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Sarkadi, M, Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Dr. Desy Safitri, M.Si selaku Koordinator Program Studi Pendidikan IPS Universitas Negeri Jakarta dan selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, saran, dan bimbingan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Sujarwo, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan arahan, saran, dan bimbingan sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
4. Seluruh Dosen pendidikan Ilmu Pengetahuan sosial yang telah memberikan ilmunya kepada penulis sehingga ilmu tersebut dapat menjadi ilmu yang bermanfaat yang dapat penulis gunakan dalam penulisan ini.



Serta staff administrasi Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial yang telah memberikan informasi tentang perkuliahan.

5. Kepada keluarga besar peneliti, khususnya untuk kedua orang tua tercinta yaitu Bapak M.Fahroni dan Ibu Nurhaerani tersayang yang selalu memberikan doa tiada henti, kasih sayang, dukungan kepada penulis dan memberikan fasilitas berupa materi dan non-materi untuk dapat terus menuntut ilmu, semoga kebajikannya dibalas oleh Allah SWT berlipat ganda.
6. Seluruh teman diangkatan 2016 Program Studi Pendidikan IPS yang telah banyak membantu dan terlibat didalam penelitian skripsi ini.
7. Seluruh teman saya yang telah ikut serta dalam mendoakan proses penelitian ini agar cepat selesai dan bermanfaat saya ucapkan terima kasih.

Jakarta, 1 Januari 2022

M.Fahri Ali Akbar

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	iv
<b>LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang Masalah .....	1
1.2. Pembatasan Masalah .....	8
1.3. Perumusan Masalah .....	8
1.4. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	10
2.1 Deskripsi Teori .....	10
A. Hakikat Stress .....	10
B. Konsep Mahasiswa Pembuat Skripsi .....	20
C. Konsep Bimbingan Akademik dan Bimbingan Pribadi sosial .....	23
2.2 Penelitian yang Relevan .....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	35
3.1 Tujuan Penelitian .....	35

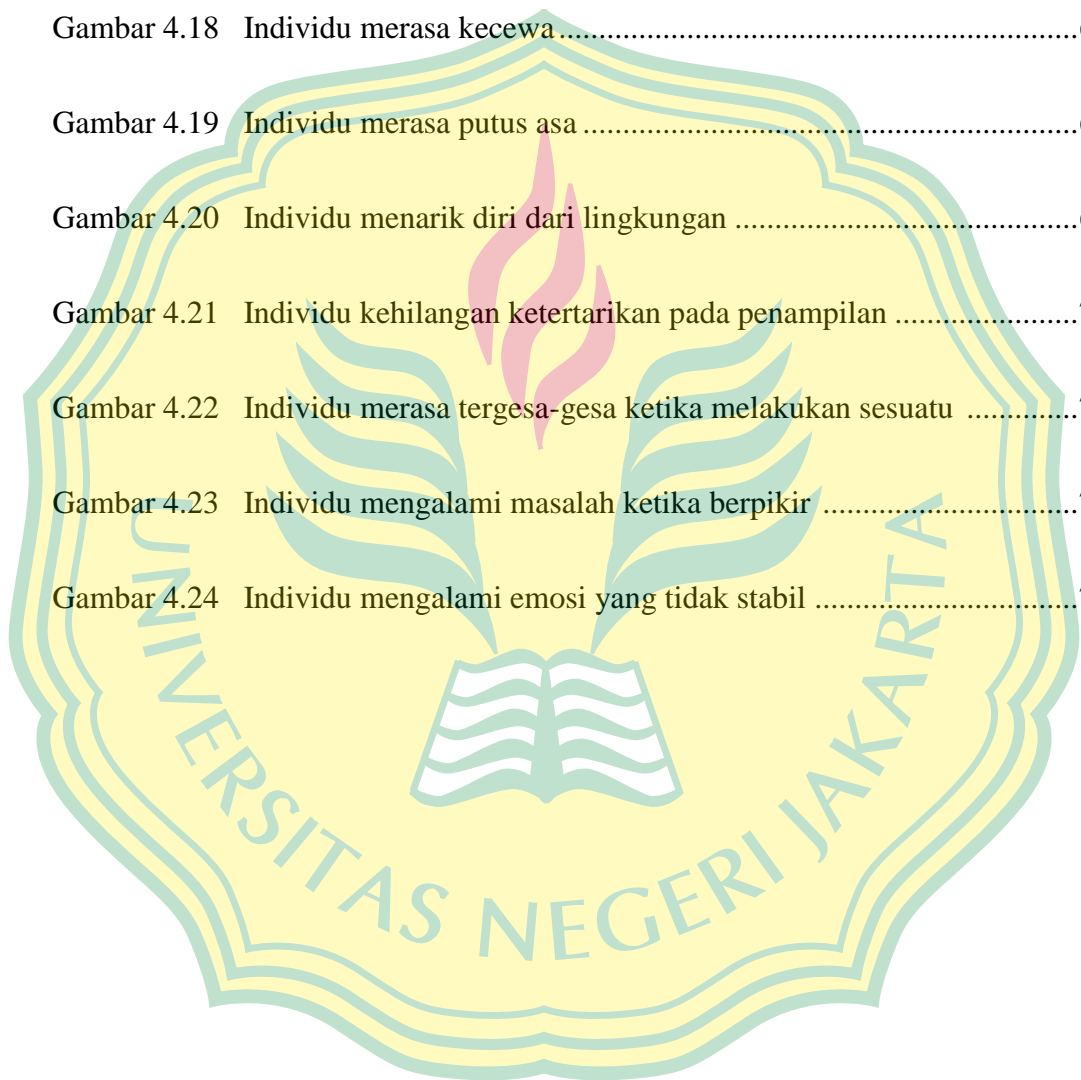
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
3.3	Metode Penelitian .....	36
3.4	Subjek Penelitian .....	36
3.5	Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.6	Teknik Analisis Data.....	41
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>		<b>47</b>
4.1	Deskripsi Data.....	47
4.2	Pembahasan Hasil Penelitian.....	74
<b>BAB V PENUTUP.....</b>		<b>93</b>
5.1	Kesimpulan .....	93
5.2	Saran .....	96
5.3	Keterbatasan Penelitian.....	97
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>98</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>		<b>100</b>



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Individu yang menghadapi sejumlah tantangan dan masalah pada saat proses pengerjaan skripsi.....	5
Gambar 4.1	Kategorisasi tingkat distress pada mahasiswa pembuat skripsi Diangkatan 2016 Program Studi Pendidikan IPS UNJ.....	49
Gambar 4.2	Persentase kategorisasi tingkat distress pada mahasiswa pembuat skripsi Diangkatan 2016 Program Studi Pendidikan IPS UNJ ....	50
Gambar 4.3	Individu merasakan detak jantung yang meningkat dan berdebar-debar.....	52
Gambar 4.4	Individu merasakan sakit kepala .....	53
Gambar 4.5	Individu mengalami gangguan pernapasan .....	54
Gambar 4.6	Individu mengeluarkan keringat secara berlebihan.....	55
Gambar 4.7	Individu mengalami gangguan pencernaan.....	56
Gambar 4.8	Individu mengalami masalah makan.....	57
Gambar 4.9	Individu merasakan mulut lebih kering.....	58
Gambar 4.10	Individu merasakan ketegangan otot.....	59
Gambar 4.11	Individu mengalami kesulitan tidur.....	60
Gambar 4.12	Individu merasa kekurangan energi .....	61
Gambar 4.13	Individu merasakan dingin .....	62
Gambar 4.14	Individu merasa sedih.....	63

Gambar 4.15 Individu mengkonsumsi rokok.....	64
Gambar 4.16 Individu merasa tidak percaya dengan diri sendiri.....	65
Gambar 4.17 Individu mengalami cemas.....	66
Gambar 4.18 Individu merasa kecewa.....	67
Gambar 4.19 Individu merasa putus asa.....	68
Gambar 4.20 Individu menarik diri dari lingkungan.....	69
Gambar 4.21 Individu kehilangan ketertarikan pada penampilan.....	70
Gambar 4.22 Individu merasa tergesa-gesa ketika melakukan sesuatu.....	71
Gambar 4.23 Individu mengalami masalah ketika berpikir.....	72
Gambar 4.24 Individu mengalami emosi yang tidak stabil.....	73





## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian relevan .....	31
Tabel 3.1 Norma kategorisasi .....	44
Tabel 3.2 Kategorisasi data skor tingkat distress pada mahasiswa pembuat skripsi .....	46
Tabel 4.1 kategorisasi tingkat distress pada mahasiswa pembuat skripsi Diangkatan 2016 Program Studi Pendidikan IPS UNJ .....	49

