

## BAB IV

### PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Gambaran Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 83 orang yang sedang menyusun skripsi pada tahun 2015/2016. Berdasarkan perolehan data lapangan, maka peneliti memperoleh beberapa gambaran responden penelitian yang terbagi dalam beberapa karakteristik.

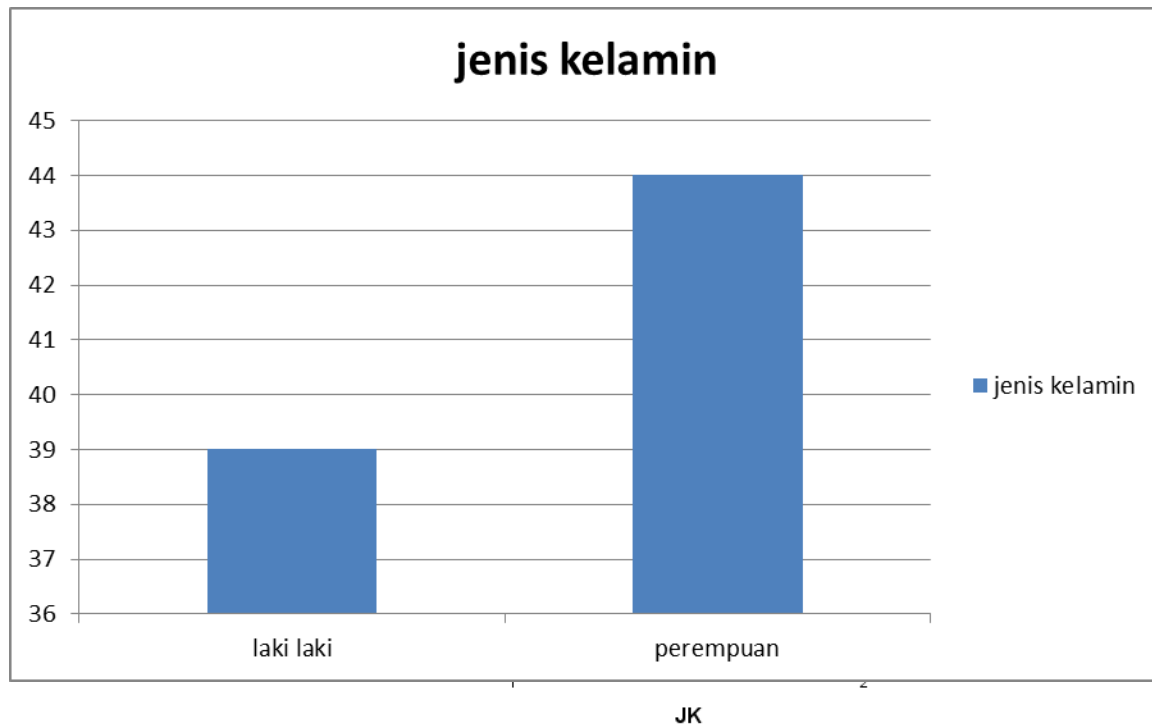
##### 4.1.1. Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis kelamin

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang berjenis kelamin laki – laki dan perempuan. Data dibawah ini menggambarkan frekuensi sampel penelitian berdasarkan jenis kelamin. Berikut tabel jumlah responden berdasarkan jenis kelamin:

Tabel 4.1. Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

No Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1 Laki-laki	39	47%
2 Perempuan	44	53%
<b>Total</b>	83	100%

**Gambar 4.1**  
**Chart Proporsi Jenis Kelamin Sampel**



Pada chart yang terdapat diatas dapat dilihat bahwa jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 83 orang mahasiswa psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2011 yang sedang menyusun skripsi dengan jenis kelamin laki- laki sebanyak 39 sampel dan jumlah sampel dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 44 sampel.

Peneliti melakukan penelitian di Psikologi Universitas Negeri Jakarta untuk mengetahui bagaimana gambaran mahasiswa psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang mengalami Depresi, kecemasan dan Stres. Peneliti menambahkan diagram depresi dan kecemasan dikarenakan instrumen dari penelitian ini memiliki multi dimensi yang mengukur selain dari dimensi stres itu sendiri.

#### 4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Depresi

##### 4.1.2.1 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Depresi

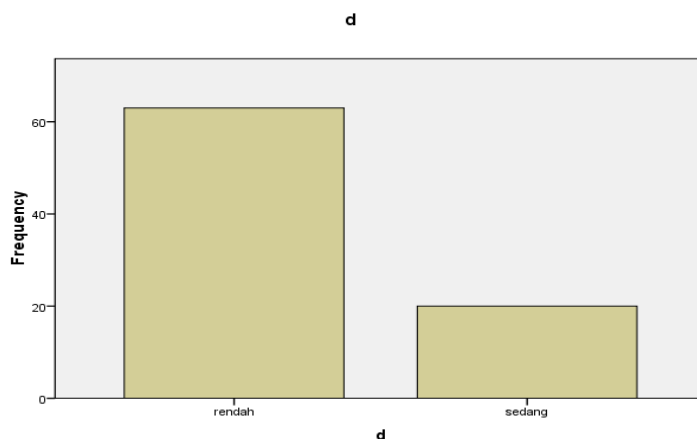
Data dibawah ini menggambarkan frekuensi mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang mengerjakan skripsi, sampel penelitian berdasarkan kategori depresi. Berikut tabel jumlah responden berdasarkan kategori depresi.

**Tabel 4.2.**

##### **Gambaran Responden Penelitian Berdasarkan Kategori Depresi**

Depresi	Jumlah	Persentase
Rendah	63 orang	75.5%
Sedang	20 orang	24.5%
Total	83 orang	100%

Berdasarkan data pada tabel, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki depresi kategori rendah terdapat 63 orang, responden yang memiliki depresi sedang 20 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki depresi rendah lebih banyak daripada yang memiliki depresi sedang. Hal ini dapat di lihat secara jelas pada gambar dibawah berikut ini:

**Gambar 4.2****Gambaran sampel penelitian berdasarkan Depresi****4.1.2.2 Gambaran sampel depresi pada indikator tidak bisa berkembang**

Data dibawah ini menggambarkan frekuensi mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang mengerjakan skripsi, sampel penelitian berdasarkan kategori depresi pada indikator tidak bisa berkembang. Berikut tabel jumlah responden berdasarkan kategori depresi indikator tidak bisa berkembang.

**Tabel 4.3**

Tidak bisa berkembang	Jumlah	Presentase
Tinggi	4 orang	4,8 %
Sedang	37 orang	44,6 %
Rendah	42 orang	50,6 %
Total	83 orang	100%

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki depresi indikator tidak bisa berkembang kategori tinggi terdapat 4

orang, responden yang memiliki depresi kategori sedang 37 orang, responden yang memiliki kategori rendah terdapat 42 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki depresi kategori tidak bisa berkembang rendah lebih banyak daripada tinggi maupun sedang. Hal ini dapat dilihat secara jelas pada gambar dibawah berikut ini :

**Gambar 4.3**



#### 4.1.2.3 Gambaran sampel depresi pada indikator tidak ada harapan

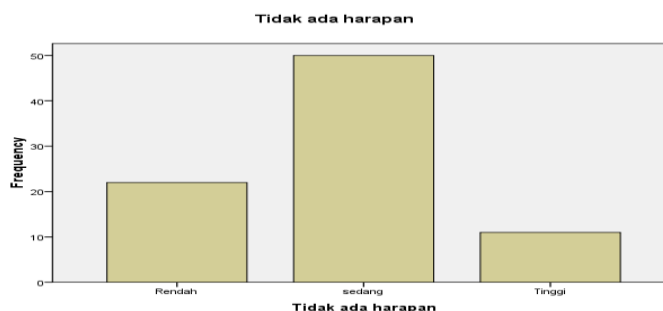
Data dibawah ini menggambarkan frekuensi mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang mengerjakan skripsi, sampel penelitian berdasarkan kategori depresi pada indikator tidak ada harapan. Berikut tabel jumlah responden berdasarkan kategori depresi indikator tidak ada harapan.

Tabel 4.4

Tidak ada harapan	Jumlah	Presentase
Tinggi	11	13,3 %
Sedang	50	60,2 %
Rendah	22	26,5 %
Total	83	100 %

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kategori tidak ada harapan rendah adalah terdapat 22 orang, responden yang memiliki tidak ada harapan sedang 50 orang, responden yang memiliki indikator tidak ada harapan kategori tinggi terdapat 11 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki depresi kategori tidak ada harapan sedang lebih banyak daripada yang tinggi maupun rendah. Hal ini dapat dilihat secara jelas pada gambar dibawah berikut ini :

Gambar 4.4



#### 4.1.2.4 Gambaran sampel depresi pada indikator tidak ada minat

Data dibawah ini menggambarkan frekuensi mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang mengerjakan skripsi, sampel penelitian berdasarkan kategori depresi pada indikator tidak ada minat. Berikut tabel jumlah responden berdasarkan kategori depresi indikator tidak ada minat.

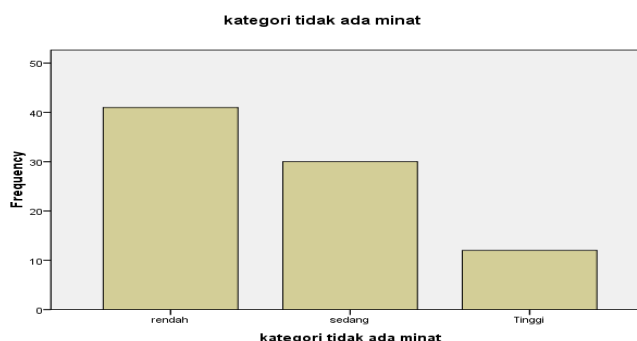
Tabel 4.5

Kategori tidak ada minat	Jumlah	Presentasi
Tinggi	12	14,5 %
Sedang	30	36,1 %
Rendah	41	49,4 %
Jumlah	83	100 %

Berdasarkan data pada tabel di atas, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki indikator tidak ada minat kategori tinggi adalah 12 orang, responden yang memiliki indikator tidak ada minat kategori sedang 30 orang, responden yang memiliki indikator tidak ada minat kategori rendah terdapat 41 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki

depresi kategori tidak ada minat rendah lebih banyak daripada yang tinggi maupun sedang. Hal ini dapat dilihat secara jelas pada gambar dibawah berikut ini :

Gambar 4.5



#### 4.1.3. Gambaran Responden berdasarkan kecemasan

##### 4.1.3.1 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Kecemasan

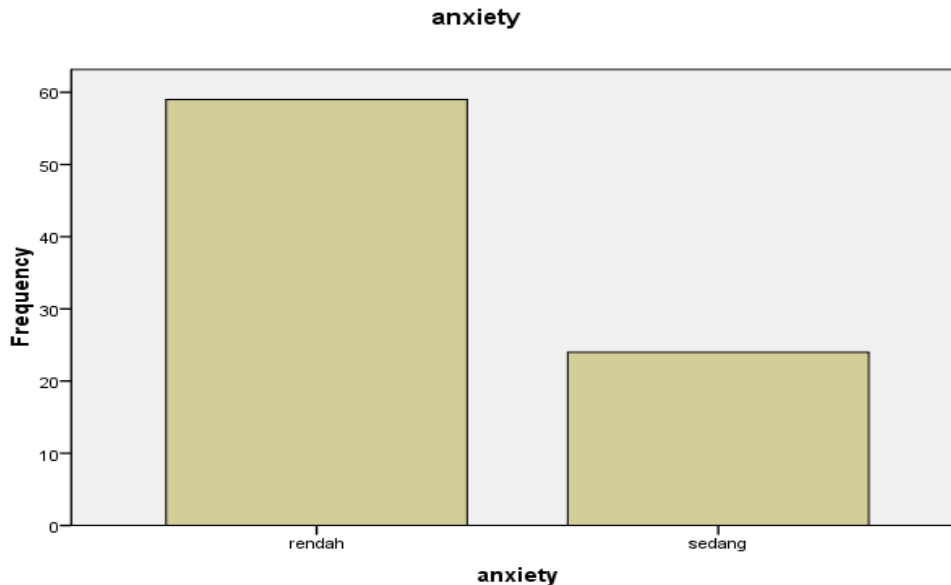
Data dibawah ini menggambarkan frekuensi mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang mengerjakan skripsi, sampel penelitian berdasarkan kategori Anxiety atau kecemasan. Berikut tabel jumlah responden berdasarkan kategori anxiety atau kecemasan.

**Tabel 4.6**  
**Gambaran sampel penelitian berdasarkan Kecemasan**

Kecemasan	Jumlah	Persentase
Rendah	59 Orang	71,5%
Sedang	24 Orang	28,5%
Total	83 Orang	100%



**Gambar 4.6**  
**Gambaran sampel penelitian berdasarkan kategori Anxiety/ Kecemasan**

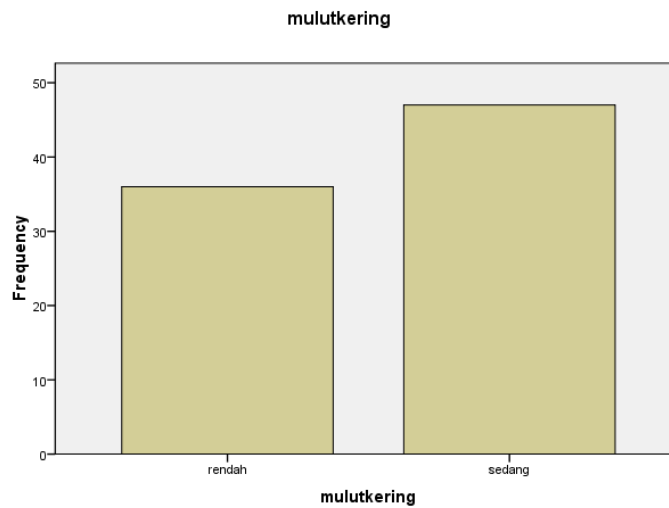


Berdasarkan data pada tabel, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kecemasan rendah terdapat 59 orang, responden yang memiliki kecemasan sedang 24 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki kecemasan rendah lebih banyak daripada yang memiliki kecemasan sedang.

#### **4.1.3.2 Gambaran responden berdasarkan kecemasan kategori mulut kering**

Data dibawah ini menggambarkan frekuensi mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang mengerjakan skripsi, sampel penelitian berdasarkan kategori Anxiety atau kecemasan indikator mulut kering. Berikut tabel jumlah responden berdasarkan kategori anxiety indikator mulut kering.

Gambar 4.7



Tabel 4.7

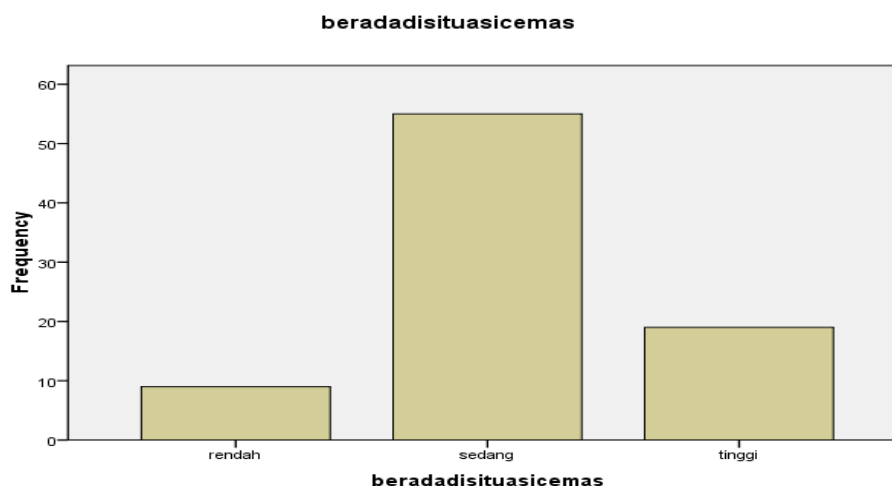
Mulut kering	Junlah	Frekuensi
Rendah	36	43,4 %
Sedang	47	56,6 %
Total	83	100 %

Berdasarkan data pada tabel, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kecemasan kategori mulut kering rendah terdapat 36 orang, responden yang memiliki kategori sedang 47 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang merasakan mulut kering kategori sedang lebih banyak daripada kategori rendah.

#### 4.1.3.3 Gambaran responden berdasarkan kecemasan kategori berada di situasi cemas

Data dibawah ini menggambarkan frekuensi mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang mengerjakan skripsi, sampel penelitian berdasarkan kategori Anxiety atau kecemasan indikator mulut kering. Berikut tabel jumlah responden berdasarkan kategori anxiety indikator mulut kering.

**Gambar 4.8**



**Tabel 4.8**

Berada di situasi cemas	Jumlah	Persentase
Rendah	9	10,8 %
Sedang	55	66,3 %
Tinggi	19	22,9 %

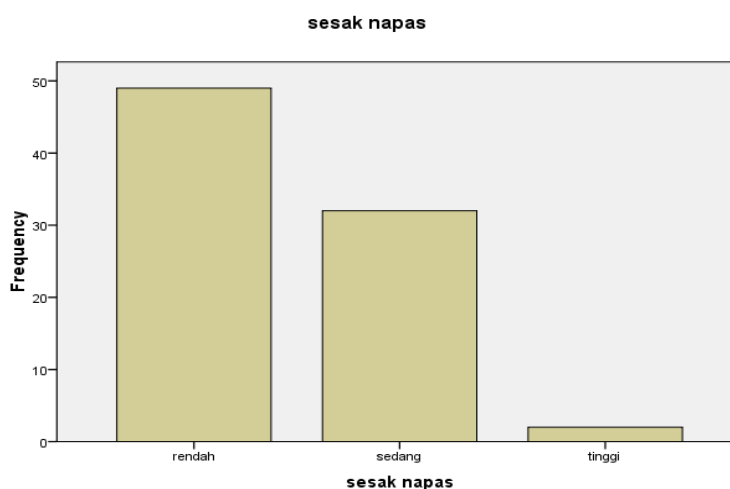
Berdasarkan data pada tabel, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kecemasan indikator berada di situasi cemas kategori sedang terdapat 55 orang, responden yang memiliki kategori rendah 9 orang dan kategori tinggi

19 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang merasakan mulut kering kategori sedang lebih banyak daripada kategori tinggi dan rendah.

#### 4.1.3.4 Gambaran responden berdasarkan kecemasan kategori sesak napas

Data dibawah ini menggambarkan frekuensi mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang mengerjakan skripsi, sampel penelitian berdasarkan kategori Anxiety atau kecemasan indikator sesak napas. Berikut tabel jumlah responden berdasarkan kategori anxiety indikator mulut kering.

**Gambar 4.9**



**Tabel 4.9**

Sesak napas	Jumlah	Persentase
Rendah	49	59,0 %
Sedang	32	38,6 %
Tinggi	2	2,4 %
Total	83	100 %

Berdasarkan data pada tabel, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kecemasan indikator sesak napas indikator rendah terdapat 49 orang, responden yang memiliki kategori sedang 32 orang dan kategori tinggi 2 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang merasakan sesak napas kategori rendah lebih banyak daripada kategori tinggi dan sedang.

#### 4.1.4 Gambaran sampel penelitian berdasarkan Stres

##### 4.1.4.1 Gambaran sampel penelitian berdasarkan Stres

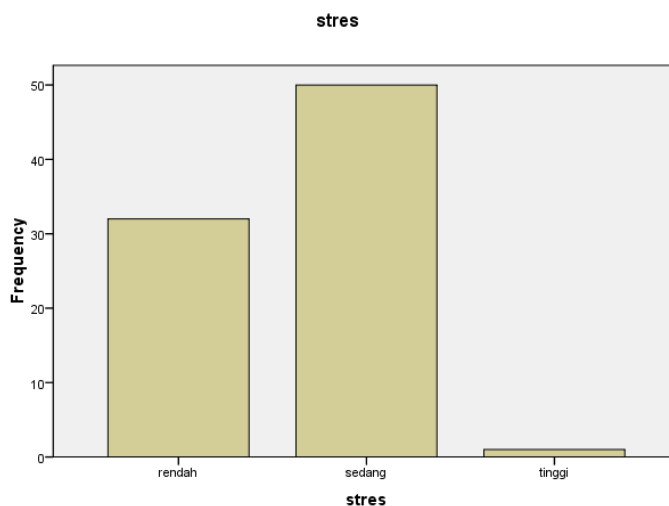
Data dibawah ini menggambarkan frekuensi mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang mengerjakan skripsi, sampel penelitian berdasarkan kategori Stres. Berikut tabel jumlah responden berdasarkan kategori stres.

**Tabel 4.10**  
**Gambaran Sampel Penelitian Berdasarkan Stres**

Stres	Jumlah	Persentase
Rendah	32 orang	38,6%
Sedang	50 orang	60,2%
Tinggi	1 orang	1,2%
Total	83 orang	100%

Berdasarkan data pada tabel, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki stres rendah terdapat 32 orang, responden yang memiliki stres sedang 50 orang dan responden yang memiliki stres tinggi 1 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki stres sedang lebih banyak daripada yang memiliki stres rendah dan stres tinggi. Hal ini dapat di lihat secara jelas pada gambar diagram berikut ini:

**Gambar 4.10**  
**Gambaran Sampel Pada Penelitian Berdasarkan Kategori Stres**



#### 4.1.4.2 Gambaran sampel penelitian stres kategori reaksi berlebihan

Data dibawah ini menggambarkan frekuensi mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang mengerjakan skripsi, sampel penelitian berdasarkan dimensi Stres indikator reaksi berlebihan. Berikut tabel jumlah responden berdasarkan kategori stres.

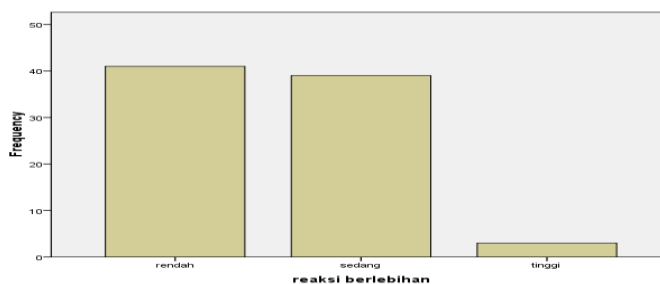
**Tabel 4.11**

Reaksi berlebihan	Jumlah	Persentase
Rendah	41	49,4 %
Sedang	39	47,0 %
Tinggi	3	3,6 %
Total	83	100 %

Berdasarkan data pada tabel, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki perasaan reaksi berlebihan rendah terdapat 41 orang, responden yang

memiliki perasaan reaksi berlebihan sedang 39 orang dan responden yang memiliki perasaan reaksi berlebihan tinggi 3 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki perasaan reaksi berlebihan kategori sedang lebih banyak daripada yang memiliki perasaan reaksi berlebihan rendah dan reaksi berlebihan tinggi. Hal ini dapat di lihat secara jelas pada gambar diagram berikut ini:

**Gambar 4.11**



#### 4.1.4.3 Gambaran sampel penelitian dimensi stres pada indikator tidak sabar

Data dibawah ini menggambarkan frekuensi mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang mengerjakan skripsi, sampel penelitian berdasarkan dimensi Stres indikator tidak sabar. Berikut tabel jumlah responden berdasarkan kategori tidak sabar.

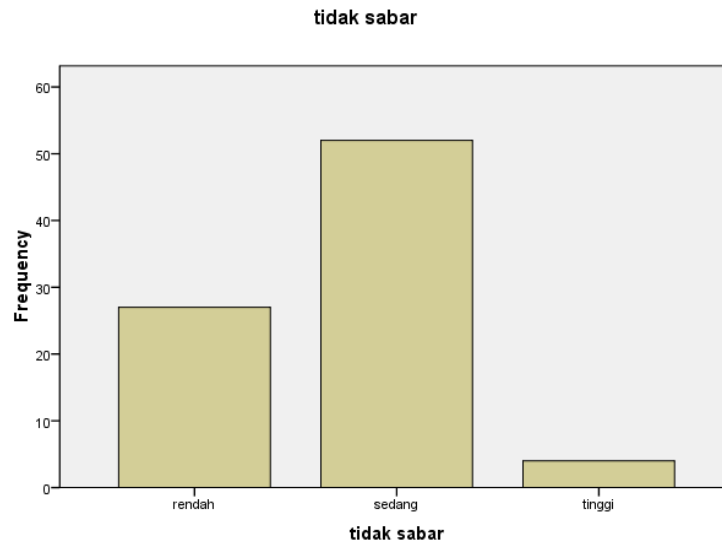
**Tabel 4.12**

Tidak sabar	Jumlah	Frekuensi
Rendah	27	32,5 %
Sedang	52	62,7 %
Tinggi	4	4,8 %
Total	83	100 %

Berdasarkan data pada tabel, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki stres indikator tidak sabar kategori rendah terdapat 27 orang, responden yang memiliki stres sedang 52 orang dan responden yang memiliki stres tinggi 4

orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki stres sedang lebih banyak daripada yang memiliki stres rendah dan stres tinggi. Hal ini dapat di lihat secara jelas pada gambar diagram berikut ini:

**Gambar 4.12**



#### **4.1.4.4 Gambaran sampel penelitian dimensi stres pada indikator energi yang terbangur percuma**

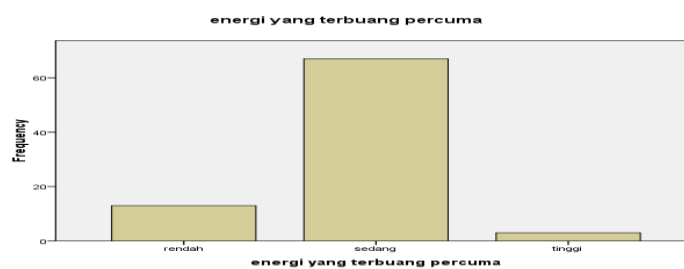
Data dibawah ini menggambarkan frekuensi mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 yang sedang mengerjakan skripsi, sampel penelitian berdasarkan dimensi Stres indikator energi yang terbangur percuma. Berikut tabel jumlah responden berdasarkan kategori energi yang terbangur percuma.



**Tabel 4.13**

Energi yang terbuang percuma	Jumlah	Frekuensi
Rendah	13	15,7 %
Sedang	67	80,7 %
Tinggi	3	3,6 %
Total	83	100 %

Berdasarkan data pada tabel, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki stres indikator energi yang terbuang percuma kategori rendah terdapat 13 orang, responden yang memiliki stres sedang 67 orang dan responden yang memiliki stres tinggi 3 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki stres sedang lebih banyak daripada yang memiliki stres rendah dan stres tinggi. Hal ini dapat di lihat secara jelas pada gambar diagram berikut ini:

**Gambar 4.13**

## 4.2 Prosedur Penelitian

### 4.2.1 Persiapan penelitian

Penelitian ini berawal dari memikirkan masalah yang ada di sekitar. Banyak berita dari orang tua, senior, teman, internet, sosial media yang mengungkapkan bahwa skripsi itu rumit, sulit, membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikannya. Banyak individu yang tidak selesai masa perkuliahanya dikarenakan karena tugas skripsi ini. Banyak fenomena tentang stres skripsi sampai meninggal karena hanya mengerjakan skripsi di salah satu universitas yang ada di Indonesia. Penulis tertarik mengambil fenomena tersebut karena fenomena ini adalah bisa digambarkan seperti hidup dan matinya mahasiswa yang sudah bertahun-tahun kuliah, namun di tentukan ujian terakhirnya adalah dengan skripsi. Data dan fakta yang penulis dapatkan berasal dari jurnal, skripsi, pre-eliminatory pada mahasiswa psikologi universitas negeri jakarta angkatan 2011, pre-eliminatory pada senior psikologi yang belum lulus karena skripsi, pre-eliminatory pada mahasiswa jurusan lain di Universitas Negeri Jakarta untuk membandingkan bagaimana stres di jurusan lain dengan di Psikologi. Setelah data terkumpul, penulis mencoba menentukan variabel psikologis yang akan diteliti.

Penulis melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing mengenai variabel psikologis yang akan diteliti beserta data pendukung yang telah di dapatkan. Selanjutnya penulis mencari buku referensi tentang alat ukur yang hendaknya di pakai yang berhubungan dengan mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Penulis selanjutnya mencari buku dan jurnal *DASS 42* yang dikemukakan oleh (Lovibond,1995). Penulis mencoba mengirim email kepada sang pemilik alat ukur, namun tidak ada respon. Setelah mencoba mencari di internet penulis menemukan *DASS 42* dari web [psy.unsw.edu.au/dass/DASSFAQ.htm](http://psy.unsw.edu.au/dass/DASSFAQ.htm), yang sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia oleh Evelina Debora Damanik.

Setelah alat ukur tersebut berhasil di dapatkan, penulis melakukan proses *expert judgement* dengan dosen pembimbing. Namun beliau memberikan instruksi pada peneliti untuk tidak merubah instrumen karena peneliti mengambil instrumen seseorang. Setelah melalui persetujuan dengan dosen pembimbing, penulis melakukan Uji coba pada mahasiswa non Psikologi yang berjumlah 30 orang sesuai standar uji coba. Dari hasil uji coba validitas di dapatkan butir butir pertanyaan valid yang dapat digunakan untuk perhitungan selanjutnya.

#### **4.2.2 Pelaksanaan Penelitian**

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 22-29 Juni dengan menggunakan aplikasi google docs, penulis menggunakan aplikasi tersebut karena penulis takut terjadinya selisih data, apakah responden tersebut sudah mengisi atau belum karena banyak mahasiswa psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2011 yang sudah jarang ditemui karena sudah sibuk dengan skripsinya masing masing.

#### **4.3 Hasil Analisis Data penelitian**

##### **4.3.1 Dimensi Depresi**

Data dimensi depresi diperoleh melalui pengisian instrumen dengan jumlah 10 butir pernyataan yang diisi oleh 83 responden. Berdasarkan persebaran data tersebut dipeoleh mean 13,61, median 3,92, Standar Deviasi 3,568 Varians 12,728, Nilai Minimum 8, nilai maksimum 24 seperti terlihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.14**

Mean	13,61
Median	3,92
Standar Deviasi	3,568
Varians	12,728
Nilai Maksimum	24
Nilai Minimum	8

#### 4.3.2 Dimensi kecemasan

Data dimensi kecemasan diperoleh melalui pengisian instrumen dengan jumlah 13 butir pernyataan yang diisi oleh 83 responden. Berdasarkan persebaran data tersebut diperoleh mean 23,42, median 23,00, Standar Deviasi 5,453, Varians 29,735, Nilai Minimum 13, nilai maksimum 39 seperti terlihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.15**

#### Penyebaran Data Dimensi Kecemasan

Mean	23,42
Median	23,00
Standar Deviasi	5,453
Varians	29,735
Nilai Maksimum	39
Nilai Minimum	13

### 4.3.3 Dimensi stres

Data dimensi stres diperoleh melalui pengisian instrumen dengan jumlah 9 butir pernyataan yang diisi oleh 83 responden. Berdasarkan persebaran data tersebut diperoleh mean 22,88 median 23,00, Standar Deviasi 4,689, Varians 21,985, Nilai Minimum 12, nilai maksimum 35 seperti terlihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.16**  
**Penyebaran data dimensi stres**

Mean	22,88
Median	23,00
Standar Deviasi	4,689
Varians	21,985
Nilai Maksimum	35
Nilai Minimum	12

#### 4.3.1.1 Kategorisasi Skor

Kategorisasi skor dilakukan untuk menempatkan responden ke dalam kategori kategori atau kelompok kelompok. Kategorisasi stres dilakukan dengan asumsi data berdistribusi normal, asumsi ini berdasarkan bahwa skor subyek dalam populasi dan bahwa skor skor subyek dalam populasinya terdistribusi secara normal. Suatu distribusi normal terbagi atas enam satuan standar deviasi,

tiga dibawah mean dan tiga diatas mean (Rangkuti, 2012). Berikut ini penjelasan mengenai pembagian kategorisasi skor stres:

**Tabel 4.17**  
**Kategori Skor Depresi**

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 24$	0	0%
Sedang	$24 \leq 16$	20	24 %
Rendah	$X \leq 16$	63	75 %

Berdasarkan tabel diatas, tidak terdapat responden (0%) mengalami depresi tinggi, 20 orang responden (24%) yang mengalami stres sedang, 63 orang responden (75%) yang mengalami stres rendah.

**Tabel 4.18**  
**Kategori Skor kecemasan**

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 39$	0	0%
Sedang	$39 \leq 26$	24	28 %
Rendah	$X \leq 26$	59	71 %

Berdasarkan tabel diatas, tidak terdapat responden yang cemas (0%) mengalami kecemasan tinggi, 24 orang responden (28%) yang mengalami kecemasan sedang, 59 orang responden (71%) yang mengalami stres rendah.

Tabel 4.19

## Kategorisasi Skor Stres

Keterangan	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$X \geq 33$	1	1%
Sedang	$33 \leq 22$	50	60%
Rendah	$X \leq 22$	32	38 %

Berdasarkan tabel diatas, terdapat 1 orang responden (1%) mengalami stres tinggi, 50 orang responden (60%) yang mengalami stres sedang, 32 orang responden (38%) yang mengalami stres rendah.

#### 4.4 Pembahasan

Pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Jakarta yang mengalami depresi kategori rendah terdapat 63 orang, responden yang memiliki depresi sedang 20 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki depresi rendah 75% lebih banyak daripada yang memiliki depresi sedang 25%. Menurut kaplan dan sadock (1998) depresi merupakan suatu masa terganggunya fungsi manusia yang berkaitan dengan alam perasaan yang sedih dan gejala penyertanya, termasuk perubahan pola tidur dan nafsu makan, psikomotor, konsentrasi, kelelahan, rasa putus asa dan tidak berdaya serta gagasan bunuh diri.

Pada gejala depresi terdapat pula faktor faktor fisik dan psikis, yakni mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta angkatan 2011 mengalami hal tidak bisa berkembang, kategori tidak bisa berkembang adalah saat dimana individu tidak tahu harus mengerjakan apa pada skripsinya diketahui bahwa responden yang memiliki depresi dengan indikator tidak bisa berkembang yaitu kategori tinggi terdapat 4 orang, responden yang memiliki depresi kategori

sedang 37 orang, responden yang memiliki kategori rendah terdapat 42 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki depresi kategori tidak bisa berkembang rendah lebih banyak daripada tinggi maupun sedang. Berdasarkan teori seligmen (1989) tidak bisa berkembang dalam kondisi depresi adalah pandangan pesimis individu terhadap masa depan yang dialaminya.

Selain tidak bisa berkembang, mahasiswa mengalami situasi depresi secara psikologis, dimana mahasiswa merasa tidak ada harapan pada skripsinya. Yakni mahasiswa merasa pesimis pada skripsinya, mahasiswa merasa tidak akan selesai pada tepat waktu dengan waktu yang sudah ditentukan oleh universitas. Berdasarkan pada data yang diperoleh dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kategori tidak ada harapan rendah adalah 22 orang, responden yang memiliki tidak ada harapan sedang 50 orang, responden yang memiliki indikator tidak ada harapan kategori tinggi terdapat 11 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki depresi kategori tidak ada harapan sedang lebih banyak daripada yang tinggi maupun sedang. Berdasarkan teori Lubis (2009) depresi adalah suatu pengalaman yang menyakitkan yaitu suatu perasaan tidak ada harapan lagi, pada kategori ini individu mengalami gejala psikis, gejala fisik dan sosial yang khas, seperti murung, sedih berkepanjangan sensitif, mudah marah dan tersinggung, hilang semangat, hilangnya rasa percaya diri, hilangnya konsentrasi dan menurunnya daya tahan tubuh.

Depresi banyak menyerang secara psikologis, yakni mahasiswa yang depresi merasakan kehilangan minat untuk hal yang biasanya subjek lakukan kegiatan tersebut. Mahasiswa mengalami hilang pada minatnya untuk melakukan sesuatu, seperti hobinya, kesukaanya, dll. Berdasarkan pada data yang diperoleh dapat diketahui bahwa responden yang memiliki indikator tidak ada minat kategori tinggi adalah 12 orang, responden yang memiliki indikator tidak ada minat kategori sedang 30 orang, responden yang memiliki indikator tidak ada minat kategori rendah terdapat 41 orang. Data tersebut



memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki depresi kategori tidak ada minat rendah lebih banyak daripada yang tinggi maupun sedang. Dalam teori DSM IV TR (2000) terjadinya depresi kategori tidak ada minat pada periode waktu dua minggu yang sama dan merupakan satu perubahan pola fungsi dari sebelumnya. Kategori tidak ada minat ini tertekan hampir sepanjang hari, hampir setiap hari, tidak ada kesenangan dalam aktivitas sebagaimana yang telah orang lain amati.

Faktor kecemasan juga sangat mempengaruhi mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi Berdasarkan data pada deskripsi kecemasan dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kecemasan rendah terdapat 59 orang, responden yang memiliki kecemasan sedang 24 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki kecemasan rendah lebih banyak daripada yang memiliki kecemasan sedang. Berdasarkan teori Lazarus (1999) menyatakan bahwa rasa cemas disebabkan oleh bahaya dalam diri manusia sendiri, suatu stimulus intern atau bahaya dari luar yang dialami suatu individu dan ditafsirkan atau dipersepsikan lain. Kecemasan dapat terlihat pada gejala gejala psikologis dan fisiologis.

Gejala fisiologis atau fisik pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi yakni mengalami mulut kering. Berdasarkan data pada kecemasan indikator mulut kering, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kecemasan indikator mulut kering kategori rendah terdapat 36 orang, responden yang memiliki kategori sedang 47 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang merasakan mulut kering kategori sedang lebih banyak daripada kategori rendah. Menurut Semiun (2006) depresi terdapat simtom somatik, simtom somatik yang langsung yang terdiri dari keringat, mulut kering, bernapas pendek, denyut nadi cepat, tekanan darah meningkat, kepala terasa berdenyut dan otot terasa tegang.

Pada kondisi cemas terdapat juga masalah psikologis saat mengerjakan skripsi, yakni berada disituasi cemas, yakni dimana mahasiswa mengalami

tempat tempat yang menimbulkan perasaan cemas, yakni di kampus, saat bimbingan kepada dosen pembimbing, situasi cemas saat teman temanya sudah melampaui individu tersebut dalam skripsinya, situasi cemas saat orang tua subjek terus menerus bertanya bagaimana progress skripsi individu tersebut. Berdasarkan data yang diperoleh pada kecemasan kategori berada di situasi cemas dapat diketahui bahwa responden yang memiliki situasi cemas kategori sedang terdapat 55 orang, responden yang memiliki kategori rendah 9 orang dan kategori tinggi 19 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang merasakan mulut kering kategori sedang lebih banyak daripada kategori tinggi dan rendah. Pada teori simtom suasana hati Semiun (1995) terdapat kecemasan, tegangan, panik dan kekhawatiran. Individu yang mengalami kecemasan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui.

Terdapat juga gejala fisiologis atau fisik saat mahasiswa mengerjakan skripsi, yakni mahasiswa mengalami sesak napas. Mahasiswa saat mengerjakan skripsi terkadang ada yang merasakan sesak napas, dimana individu merasa cemas lalu timbulah gejala tersebut seperti menghela napas saat sudah kehabisan ide untuk menulis skripsi dan menghela napas saat bimbingan skripsi karena skripsinya kerap kali salah. Berdasarkan data yang diperoleh dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kecemasan indikator sesak napas indikator rendah terdapat 49 orang, responden yang memiliki kategori sedang 32 orang dan kategori tinggi 2 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang merasakan sesak napas kategori rendah lebih banyak daripada kategori tinggi dan sedang. Menurut Davidson (2001) rasa cemas sering kali disertai dengan gejala fisik seperti kepala, jantung berdebar cepat, dada terasa sesak, sakit perut atau tidak tenang dan tidak dapat duduk diam.

Stres juga dampak yang cukup dominan pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2011 yang sedang menyusun skripsi. Stres yang dirasakan mahasiswa saat tidak ada lagi ide lagi untuk dikerjakan, stres saat selalu ditanya keluarga dan teman mengenai skripsi, stres saat bimbingan

karena sering salah dalam pembuatan skripsi, stres saat sulit menemukan bahan referensi. Berdasarkan data yang telah diperoleh mahasiswa mengalami stres 32 orang, responden yang memiliki stres sedang 50 orang dan responden yang memiliki stres tinggi 1 orang. Hal ini sejalan menurut Hurrelman & Losel pada tahun 1990 yang menjelaskan bahwa stres dapat terjadi karena adanya faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor eksternal yang sering kali muncul seperti, banyaknya tugas tugas yang dihadapi orang sehari hari baik dalam kelompok sebayanya, keluarga, sekolah maupun pekerjaan. Tuntutan hidup yang kompleks menyebabkan seseorang mengalami konflik pada dirinya yang dapat mengakibatkan stress. Stres dapat terjadi pada siapa saja, salah satunya terjadi pada mahasiswa (Fitriana, 2007).

Stres menghasilkan masalah pada psikologis, yakni salah satu dari permasalahan psikologis, yaitu adalah reaksi berlebihan. Hal yang dianggap biasa dan mudah menjadi sulit dan menyusahkan. Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki perasaan reaksi berlebihan rendah terdapat 41 orang, responden yang memiliki perasaan reaksi berlebihan sedang 39 orang dan responden yang memiliki perasaan reaksi berlebihan tinggi 3 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki perasaan reaksi berlebihan kategori sedang lebih banyak daripada yang memiliki perasaan reaksi berlebihan rendah dan reaksi berlebihan tinggi. Menurut Murray (1995) setiap orang pasti punya masalah dan kadang masalah ini menyebabkan mereka jadi berpikir secara berlebihan dan menyebabkan stres datang. Padahal jika masalah ini dihadapi dengan santai maka masalah juga tidak akan terlihat sulit untuk dihadapi. Tanda dan gejala stres ditunjukkan dengan reaksi mudah tersinggung, mudah marah pada siapapun. Tindakan yang terlalu agresif dan juga defensif yang bisa mengundang resiko berbahaya, merasa selalu salah, susah untuk fokus dan berkonsentrasi, menjadi pelupa, palpitasi atau jantung berdebar debar.

Selain reaksi berlebihan terdapat juga masalah psikologis lainnya yaitu tidak sabar, mahasiswa yang mengerjakan skripsi sering kali tidak sabar saat

mencetak bahan skripsi saat ditunggu dosen untuk progress *deadline* skripsi. Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki stres indikator tidak sabar kategori rendah terdapat 27 orang, responden yang memiliki stres sedang 52 orang dan responden yang memiliki stres tinggi 4 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki stres sedang lebih banyak daripada yang memiliki stres rendah dan stres tinggi. Menurut Sarafino (1998) peristiwa situasi kehidupan penuh tekanan juga merupakan bagian dari stres, yang terjadi selanjutnya adalah reaksi emosional pada penderitaan kehidupan seperti perasaan marah, takut dan kegelisahan atau perasaan buru buru, membingungkan, frustrasi atau tanpa pengharapan yang akan menghasilkan penerimaan sebuah situasi kehidupan penuh tekanan atau *stressfull*.

Stres juga mempengaruhi pada fisiologis/ fisik manusia, yakni mahasiswa sering melakukan hal yang sia-sia saat menyusun skripsi. Yakni mahasiswa tidak mengoptimalkan waktu yang ada untuk menyusun skripsi, namun mengerjakan hal yang tidak sejalan seperti main yang tidak perlu, bekerja sambil yang tidak ada hubungannya dengan skripsi. Sehingga saat tubuh butuh energi untuk skripsi, tubuh sudah lelah terlebih dahulu, dan akhirnya mahasiswa menjadi stres karena memikirkan skripsi, namun tubuh tidak dapat optimal untuk mengerjakan skripsinya.

Berdasarkan data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa responden yang memiliki stres indikator energi yang terbuang percuma kategori rendah terdapat 13 orang, responden yang memiliki stres sedang 67 orang dan responden yang memiliki stres tinggi 3 orang. Data tersebut memperlihatkan bahwa jumlah responden yang memiliki stres sedang lebih banyak daripada yang memiliki stres rendah dan stres tinggi. Menurut Selye (1976) pada energi yang terbuang percuma masuk ke dalam *resistance stage*, yakni tahap kedua tubuh menggunakan sumber dibawah nilai rata rata, meskipun secepatnya respon fight or flight mereda. Pada poin ini stres sedang menolak, tapi tahap ini mengambil sebuah usaha dan energy. Seandainya stressor konstan, orang akhirnya memasuki tahap ketiga, *exhaustion stage*, tahap ini seseorang rentan kepada

rasa sakit dan penyakit, energi pada pria atau wanita yang mengakibatkan sumber psikis yang telah habis.

#### **4.5. Keterbatasan Penelitian**

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti memiliki beberapa keterbatasan, antara lain:

1. Keterbatasan dalam menemukan jurnal yang mengemukakan antara depresi, kecemasan dan stres saat menyusun skripsi
2. Responden sudah jarang di tempat dan peneliti harus menunggu siapa saja yang memenuhi kriteria dalam mengisi questioner peneliti.