

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Kesiapan Menyusun Skripsi

##### 1. Pengertian Kesiapan

Sering kali kesiapan juga diartikan sebagai “*readines*” yang memiliki arti kemauan, hasrat atau dorongan, dan kemampuan untuk terlibat dalam suatu kegiatan tertentu. Sedangkan secara terminologi kesiapan merupakan keadaan yang muncul sebelum suatu kegiatan berlangsung, tanpa adanya kesiapan proses mental tidak akan terjadi.<sup>27</sup> Selanjutnya kesiapan menurut Slameto yaitu seluruh kondisi individu yang membuatnya siap untuk memberikan tanggapan, respons atau jawaban didalam cara tertentu terhadap suatu situasi.<sup>28</sup> Berbeda dengan Hamalik yang menjelaskan pengertian kesiapan sebagai keadaan atau kapasitas yang ada pada diri siswa dalam hubungan dengan tujuan pengajaran tertentu.<sup>29</sup>

Menurut Soemanto kesiapan yaitu kesediaan seseorang untuk melakukan sesuatu.<sup>30</sup> Menurut Djamarah mengartikan kesiapan (*readines*) sebagai keadaan individu yang telah dipersiapkan untuk melaksanakan suatu kegiatan.<sup>31</sup> Selanjutnya menurut kamus Psikologi kesiapan merupakan suatu titik kematangan untuk menerima dan mempraktekan tingkah laku.<sup>32</sup> Berdasarkan beberapa pendapat para ahli diatas, kesimpulan dari *readines* atau kesiapan adalah usaha

---

<sup>27</sup>H. A. Rusdiana, *Kesiapan PTKIS* (Bandung: Pusat Penelitian dan Penelitian UIN SGD Bandung, 2018). hlm 13

<sup>28</sup>Slameto, *Belajar Dan Faktor Faktor Yang Mempengaruhinya*. hlm 113

<sup>29</sup>Hamalik, *Perencanaan Pengajaran Berdasarkan Pendekatan Sistem*. hlm 41.

<sup>30</sup>Wasty Soemanto, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2012). hlm 119.

<sup>31</sup>Syaiful Bahri Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2002). hlm 38

<sup>32</sup>Alex Sobur, *Kamus Psikologi* (Bandung: Pustaka Setia, 2016). hlm 255.

yang dilakukan seseorang untuk membuatnya lebih siap menghadapi tantangan berikutnya.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa sebagai salah satu syarat untuk mencapai tingkat tertentu dan dibuat ketika mahasiswa akan menyelesaikan masa studinya.<sup>33</sup> Pada dasarnya, waktu yang diberikan untuk menyelesaikan skripsi yaitu satu semester, akan tetapi pada kenyataannya banyak mahasiswa yang merampungkan skripsinya memerlukan waktu lebih dari satu semester.<sup>34</sup> Seluruh mata kuliah yang telah mencapai jumlah SKS yang disyaratkan oleh ketua program studi merupakan syarat mahasiswa mengerjakan skripsi. Hasil penelitian wajib diseminarkan sebelum menulis naskah skripsi.

Ketentuan dari seminar proposal diatur pada petunjuk teknis disetiap program studi. Penulisan skripsi ini dibimbing oleh dosen pembimbing, dimana dosen pembimbing merupakan dosen dengan kualifikasi akademik Magister/ Magister atau Doktor minimal mempunyai jabatan fungsional Asisten Ahli dan mempunyai bidang keilmuan sesuai dengan topik skripsi mahasiswa yang dibimbing. Mengukur kualitas karya tulis ilmiah mahasiswa dan penguasaan akademik mahasiswa Program Sarjana terhadap karya tulis yang ditulisnya merupakan tujuan dari penilaian skripsi. Penilaian ini dilaksanakan oleh tim penguji.<sup>35</sup>

Proses dari pengerjaan skripsi terbilang rumit dan membutuhkan waktu yang panjang maka dari itu membutuhkan biaya, tenaga, waktu dan perhatian yang ekstra. Jadi yang dimaksud kesiapan menyusun skripsi merupakan serangkaian

---

<sup>33</sup>Jamil, *Cara Mudah Menulis Karya Tulis Ilmiah*. hlm 80

<sup>34</sup>Boi S Pasaribu, "Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat USU," *Fakultas Kesehatan Masyarakat USU*, 2018, 23.

<sup>35</sup>*Buku Pedoman Akademik IAIN Kediri 2020/2022*.

kegiatan karya ilmiah dengan penuh perhatian terhadap suatu fenomena aktual yang merupakan keadaan awal dari seorang mahasiswa untuk menghadapi suatu proses dalam rangka menentukan lulus tidaknya masa studinya. Faktor terpenting dalam pembelajaran yaitu kesiapan itu sendiri, karena dengan mempunyai kesiapan yang matang maka hasilnya menjadi lebih baik.

## **2. Aspek-aspek Kesiapan**

Menurut Slameto aspek-aspek kesiapan antara lain:

### **a) Kondisi fisik, mental dan emosional**

Kondisi fisik merupakan kesiapan kondisi pada tubuh maupun jasmani individu untuk mengikuti kegiatan belajar. Seperti memiliki daya tahan tubuh yang baik, jauh dari gangguan lesu dan ngantuk. Kondisi mental yaitu seseorang yang dapat mengerjakan tugas yang lebih sulit oleh karena itu kondisi mental yaitu berhubungan dengan kecerdasan seseorang seperti, sikap percaya diri, dapat berkonsentrasi. Lain halnya dengan emosional, emosional yaitu keadaan ini sangat berpengaruh terhadap kesiapan karena pada kondisi ini seseorang dapat mengatur emosinya dalam menghadapi suatu masalah. Misalnya terdapat perasaan tertekan yang ada pada diri seseorang tersebut.

### **b) Kebutuhan, motif dan tujuan**

Motif muncul ketika ada kebutuhan yang membuat seseorang merasa butuh terhadap materi yang diajarkan. Oleh karena itu dorongan yang sangat kuat membuat seseorang ingin mencapai sebuah tujuan dan target. Seperti mengikuti pelajaran dari awal hingga akhir, berusaha mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

- c) Keterampilan dan pengetahuan yaitu kemampuan mengingat kembali materi yang telah dipelajari dan membaca buku sesuai dengan mata kuliah atau yang relevan, sehingga seseorang yang tidak tahu menjadi tahu.<sup>36</sup>

### 3. Prinsip Kesiapan

Slameto menjelaskan mengenai prinsip-prinsip kesiapan antara lain:

- a) Semua faktor yang telah disebutkan sebelumnya saling mempengaruhi
- b) Kematangan jasmani dan rohani merupakan hal yang sangat penting sehingga mendapatkan manfaat dari pengalaman yang pernah dilakukan.
- c) Pengalaman baik bahkan buruk memiliki pengaruh yang positif terhadap kesiapan
- d) Kesiapan dasar untuk kegiatan tertentu terbentuk dalam periode tertentu.<sup>37</sup>

### 4. Faktor Kesiapan

- a. Menurut Dalyono faktor kesiapan antara lain:
  - 1) Perlengkapan dan pertumbuhan fisiologis pada diri seseorang mencakup kelengkapan tubuh pada umumnya dan kapasitas intelektual.
  - 2) Motivasi berupa minat dan semangat seseorang untuk mengembangkan diri.<sup>38</sup>
- b. Menurut Darsono, faktor kesiapan meliputi:
  - 1) Keadaan fisik yang tidak sehat bisa mempengaruhi faktor-faktor lain dalam proses belajar contohnya seperti sakit.

---

<sup>36</sup>Slameto, *Belajar Dan Faktor Faktor Yang Mempengaruhinya*. hlm 113

<sup>37</sup>Slameto.,115

<sup>38</sup>M. Dalyono, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Rineka Cipta, 2015). hlm 164-165

- 2) Keadaan psikologis yang kurang baik, seperti gelisah, tertekan. Hal ini adalah keadaan awal yang tidak menguntungkan bagi kelancaran belajar.<sup>39</sup>

c. Menurut Djamarah, faktor kesiapan meliputi:

- 1) Kesiapan Fisik, pada kesiapan fisik ini di contohkan seperti tubuh tidak merasakan sakit, jauh dari gangguan lesu, mengantuk dan lain sebagainya.
- 2) Kesiapan psikis, terdapat hasrat dan minat untuk belajar, dapat konsentrasi, ada motivasi intrinsik.
- 3) Kesiapan materil, terdapat buku atau catatan untuk bisa dipelajari atau dikerjakan.<sup>40</sup>

## 5. Bentuk Kesiapan

Terdapat beberapa bentuk dari kesiapan antara lain yaitu:

a) Kesiapan mental

Kesiapan mental merupakan hasil perkembangan seseorangsemasa hidupnya dan diperkuat daripengalaman yang telah dialami sebelumnya.

b) Kesiapan diri

Kesiapan diri yaitu kondisi dimana terbentuknya kekuatan dan dipadukan dengan ketangguhan fisik seseorang yang memiliki akal sehat.

c) Kesiapan kecerdasan

Kesiapan kecerdasan adalah keadaan seseorang yang harus siap dalam bertindak dan mempunyai pengetahuan untuk memahami sesuatu. Kemampuan intelegensi, otak dan pikiran dapat membuat orang menjadi

---

<sup>39</sup>Darsono, *Belajar Dan Pembelajaran* (Semarang: IKIP Semarang Press, 2000). hlm 27

<sup>40</sup>Djamarah, *Rahasia Sukses Belajar*. hlm 38-39

lebih aktif oleh karena itu orang dapat dengan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan disekelilingnya.<sup>41</sup>

## B. Stres

### 1. Pengertian Stres

Stres pada umumnya sudah pernah dialami oleh manusia. Stres berasal dari kata *strictus*. Merupakan konsep yang komplematif dan kadang membingungkan. Robert Hook pada tahun 1600-an membuat konsep stres berdasarkan pripsip mekanika dan beban (tenaga eksternal), stres (daerah yang mendapat tenaga), dan ketengan (strain, kerusakan sebagai hasil beban dan stres). Suatu hal yang dilakukan oleh penelitian ilmiah mengenai stres yaitu untuk menentang atau lari dari stimulus yang mengancam, baik menghadapi ketengangan fisik seperti beban yang diluar kemampuannya, atau ketengan psikologis seperti emosi negatif yang dihasilkan oleh konflik hubungan sosial. Hal ini dilakukan untuk menguji dan mengetahui bagaimana reaksi seseorang menggunakan sumber dayanya<sup>42</sup>

Santrock juga mengartikan stres sebagai respon seseorang terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stresor*, yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*)).<sup>43</sup> Kemudian menurut Rafi Sapuri stres adalah munculnya perubahan pada perilaku dan tubuh merupakan suatu reaksi atau respon tubuh terhadap *stresor* psikososial (tekanan mental atau beban kehidupan).<sup>44</sup> A Baum (dalam bukunya Farid Mashudi) menyatakan bahwa stres merupakan pengalaman emosi negatif yang diikuti oleh

---

<sup>41</sup>kue tradisional khas Aceh, "No TitleEΛENH," *Αγανη* 8, no. 5 (2019): 55.

<sup>42</sup>Hasan, *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami*. hlm 75

<sup>43</sup>John Santrock, *Adolescence Perkembangan Remaja*, ke 6 (jakarta: Erlangga, 2003). hlm 557

<sup>44</sup>Rafi Sapuri, *Psikologi Islam Tuntutan Jiwa Manusia Modern* (Jakarta: Rajawali Pers, 2009). hlm 420

perubahan fisiologis, biokimia yang dirancang untuk mengurangi atau menyelesaikan diri terhadap pemicu stres dengan cara merubah keadaan atau dengan mengakomodasi efeknya.<sup>45</sup>

Stres merupakan jenis gangguan emosi yang disebabkan adanya tekanan yang tidak dapat diatasi oleh seseorang. Stres akan timbul jika seseorang dihadapkan dengan keadaan yang mereka rasakan sebagai mengancam keadaan fisik atau psikologisnya. Keadaan tersebut disebut *stresor*, dan reaksi orang terhadap keadaan tersebut dinamakan respon *stresor*. Stres yang terus menerus bisa mengakibatkan gangguan emosi yang menyakitkan seperti kecemasan dan depresi.<sup>46</sup>

Kesimpulan dari beberapa pendapat diatas bahwa stres yaitu perubahan fisik atau psikologis yang dirasakan oleh seseorang berupa perasaan yang tidak enak dan tertekan. Perubahan yang terjadi pada individu tersebut merupakan suatu reaksi tubuh kepada *stresor*.

## **2. Faktor-faktor Pemicu Stres**

a) Faktor-faktor penyebab stres menurut Harawi antara lain:

### **1) Faktor keluarga**

Kondisi keluarga yang kurang baik menyebabkan stres pada anak atau remaja. Contohnya seperti hubungan kedua orang tua yang tidak baik atau tidak harmonis, sikap yang dingin dan acuh tak acuh.

---

<sup>45</sup>Farid Mashudi, *Psikologi Konseling* (Yogyakarta: IRCiSoD, 2013). hlm 189

<sup>46</sup>Hartono, *Psikologi Konseling* (Jakarta: Kencana, 2013). hlm 86

2) Hubungan intrapersonal

Mengalami pertikaian dengan teman dekat. Misalnya perselisihan pendapat dengan kekasih, konflik antara bawahan dan atasan dan sebagainya.

3) Pekerjaan

Sumber stres selanjutnya yaitu masalah pekerjaan. Karena tidak sedikit orang yang mengalami pesiun dini, pekerjaan yang tidak sesuai, terkenan PHK dan lain sebagainya. Oleh sebab itu seseorang mengalami depresi.

4) Lingkungan hidup

Pengaruh yang besar bagi kesehatan seseorang salah satunya adalah keadaan lingkungan. Misalnya hidup dalam lingkungan yang rawan kriminalitas dan lain sebagainya.

5) Problem orang tua

Permasalahan yang dihadapi orang tua misalnya kebanyakan anak, anak yang sedang sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar dan besan.

6) Keuangan

Kondisi sosial ekonomi yang tidak baik. Misalnya terlilit hutang, pengeluaran yang lebih tinggi dari pada pendapat.

7) Hukum. Tersangkutnya seseorang dalam masalah hukum.

8) Perkembangan fisik dan mental

Yang dikatakan perkembangan fisik dan mental yaitu masalah perkembangan fisik maupun mental seseorang. Seperti masa remaja, masa dewasa, menopause dan lanjut usia.

9) Penyakit fisik atau cedera

Sumber stres lain yang bisa menumbuhkan depresi disini yaitu kecelakaan.<sup>47</sup>

b) Faktor pemicu stres menurut Farid Mashudi antara lain:

- 1) *Stresor* Fisik Biologis. Fisik atau salah satu anggota tubuh yang tidak berfungsi merupakan faktor dari munculnya stres. Dari segi fisik digambarkan bahwa cacat atau penyakit yang susah disembuhkan, wajah yang kurang menarik, kurang cantik, kurang ganteng, terlalu pendek, kurus atau gemuk.
- 2) *Stresor* Psikologis yaitu munculnya perasaan negatif yang bisa memunculkan perasaan iri hati atau dendam kepada orang lain, merasa putus asa karena tidak mendapatkan sesuai apa yang diinginkan, memiliki hasrat yang terlalu tinggi diluar batas kemampuannya.
- 3) *Stresor* Sosial adalah keadaan seseorang yang sedang mengalami frustrasi dalam kehidupannya. Terdapat tiga faktor pada stressor social yaitu faktor keluarga (tingkat ekonomi keluarga yang rendah dan hubungan keluarga yang tidak harmonis), factor pekerjaan (terkena PHK dan

---

<sup>47</sup>Dadang Hawari, *Al Quran Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa* (Jakarta: PT Dana Bakti Prima Yasa, 1996). 88-89

pengangguran), faktor iklim lingkungan (maraknya kriminalitas, harga kebutuhan yang melambung tinggi).<sup>48</sup>

### 3. Aspek-aspek Pengukuran Stres

Gibson mengelompokkan pengukuran stres menjadi tiga bagian, yaitu:

- a) Aspek emosional adalah perasaan yang cuma dirasakan oleh orang yang mengalaminya. Seperti, perasaan gelisah, kecewa dan frustrasi
- b) Aspek kognitif adalah semua aktifitas yang menyangkut kognitif seseorang seperti konsentrasi berkurang, tidak fokus pada satu masalah, bingung.
- c) Aspek fisiologis yaitu yang berkaitan dengan masalah fisik semacam denyut jantung yang tidak teratur. Aspek fisiologis juga berupa perilaku yaitu perilaku yang ditampilkan oleh seseorang sebagai akibat dari stres. Contohnya makan yang berlebihan.<sup>49</sup>

### 4. Tingkat Stres

Tingkat stres berasal dari dua kata yaitu tingkat dan stres. Tingkat menentukan rendah dan tingginya keadaan.<sup>50</sup> Sedangkan stres merupakan suatu keadaan berupa tuntutan atau tekanan yang berasal dari dalam maupun dari luar seseorang yang melebihi batas kemampuannya yang mengakibatkan seseorang tidak dapat mengatasinya. Sehingga orang tersebut merasakan ketegangan dalam dirinya. Seseorang yang mengalami stres pada dasarnya memiliki level atau tingkatan. Menurut Wisnu Catur tingkatan stres terbagi menjadi tiga antara lain:

---

<sup>48</sup>Mashudi, *Psikologi Konseling*. 193- 194

<sup>49</sup>Gibson, *Organisasi: Perilaku, Struktur, Proses*, ed. D. Wahid, ke 4 (Jakarta: Erlangga, 1996).

<sup>50</sup>Partanto, *Kamus Ilmiah* (Surabaya: Arloka, 1994). hlm 197

a) Stres Ringan

Stres ringan pada dasarnya akan dirasakan oleh setiap individu. Pada tingkatan stres ini biasanya tidak merusak aspek psikologis. misalnya banyak tidur. Keadaan seperti ini berakhir dalam waktu jangka pendek.

b) Stres Sedang

Stres sedang terjadi lebih lama dari pada stres ringan. Keadaan perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anggota keluarga yang meninggal. Ciri pada stres sedang yaitu sakit perut, mules, otot tegang, perasaan tegang dan gangguan tidur.

c) Stres Berat

Dalam tingkatan stres berat ini terjadi dalam beberapa minggu bahkan tahun. Misalnya penyakit kronis, hubungan suami istri yang tidak harmonis, berpisah dengan keluarga, perubahan fisik. Stres yang berkepanjangan bisa mempengaruhi kemampuan untuk menyelesaikan tugas perkembangan. Stres berat memiliki ciri-ciri ini sulit beraktivitas, susah tidur, konsentrasi yang terus menurun, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, perasaan takut meningkat.<sup>51</sup>

## 5. Tahapan Stres

Gangguan stres biasanya muncul secara lambat, tidak jelas kapan mulainya dan seringkali kita tidak menyadarinya. Akan tetapi dari pengalaman praktik psikiatrik, para ahli mencoba membagi dalam enam tahapan. Setiap tahap

---

<sup>51</sup>Wisnu Catur, *Psikologi Abnormal* (Pekalongan: PT Nasa Expanding Management, 2019). hlm 48

memperlihatkan sejumlah gejala yang dirasakan oleh orang yang bersangkutan.

Tahapan-tahapan stres menurut Sarafino antara lain:

a) Stres Tahap I

Tahap ini adalah dibilang tahapan stres yang sangat ringan. Dalam tahapan ini seseorang mengalami semangat kerja yang tinggi, merasa mampu menyelesaikan tugasnya dengan baik, akan tetapi individu yang mengalami stres ringan ini tidak sadar bahwa cadangan energi yang dimiliki habis dan memunculkan perasaan gugup yang berlebihan.

b) Stres Tahap II

Akibat dari kurangnya beristirahat maka energi yang dimiliki perlahan mulai hilang. Oleh karena itu individu merasakan keluhan-keluhan seperti letih, mudah lelah, merasa sakit pada lambung, merasakan sakit pada bagian perut, jantung berdebar sangat kencang, merasakan tegang pada bagian otot tengkuk dan pinggang.

c) Stres Tahap III

Pada tahapan ini keluhan yang dirasakan oleh individu terasa sangat nyata. Contohnya orang yang mengalami insomnia

d) Stres Tahap IV

Ciri-ciri stres tahap IV yaitu aktivitas pekerjaan yang semula menyenangkan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, gangguan pola tidur dan disertai mimpi-mimpi yang menyenangkan, munculnya perasaan cemas dan takut yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya

e) Stres Tahap V

Ketika keadaan berjalan terus menerus, maka seseorang akan jatuh pada stres tahap V yang ditandai dengan gejala seperti kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam, tidak mampu menyelesaikan pekerjaan sehari-hari walaupun itu pekerjaan yang sederhana, gangguan sistem pencernaan semakin berat, mudah bingung dan panik.

f) Stres Tahap VI

Tahap ini merupakan tahap akhir, dimana serangan panik dan takut mati menghampiri seseorang tersebut. Debaran jantung yang keras, susah bernafas, pingsan merupakan gambaran stres pada tahap ini<sup>52</sup>

## 6. Jenis-jenis Stres

Seseorang mengalami tekanan pada dirinya tidak hanya menimbulkan stres yang negatif (distres) saja, akan tetapi seseorang juga bisa mengalami stres positif (eustres). Oleh karena itu stres terbagi menjadi 2 menurut Agus M, antara lain sebagai berikut:

a) Stres Positif

Stres positif ini merupakan segala sesuatu yang membuat seseorang menjadi lebih bergairah dalam melakukan suatu pekerjaan. Dengan adanya stres positif manusia dapat menghasilkan sesuatu karya yang kreatif dan produktif. Respon stres yang seperti ini bisa membuat individu bisa lebih berhati-hati dan lebih siap dalam menghadapi permasalahan yang akan muncul.

b) Stres Negatif

---

<sup>52</sup>Sapuri, *Psikologi Islam Tuntutan Jiwa Manusia Modern*. hlm 421-425

Pada stres negatif ini membuat seseorang mengali pusing, jenuh, bosan dan tidak menghasilkan sesuatu yang berguna.<sup>53</sup>

## 7. Indikasi Stres

- a) Perasaan (*feeling*), hal ini meliputi: *Feeling anxious* (merasa cemas, khawatir atau gelisah), *feeling scared* (merasa takut atau kecil hati), *feeling irritable* (merasa mudah marah), *feeling moody* (merasa suka murung), *feeling of inability* (merasa tidak mampu meghadapi masalah).
- b) Pikiran, hal ini meliputi: *low self esteem* (penghargaan atas diri sendiri rendah), *forgetfulness* (mudah lupa), *emotional instability* (emosi tidak stabil), *inability to concentrate* (tidak mampu berkonsentrasi), cemas, akan masa depan.
- c) Perilaku. Hal ini meliputi: tidak mampu rileks, sulit berbicara, menangis tanpa sebab yang jelas, mudah terkejut.
- d) Tubuh. Antara lain: denyut jantung yang meningkat, gemetar, mudah lelah, mempunyai masalah dengan tidur, sakit kepala.<sup>54</sup>

## C. Dinamika Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kesiapan Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

Proses penyusunan skripsi membutuhkan kesiapan yang cukup, baik segi fisik maupun mental disetiap mahasiswa, karena karya ilmiah seperti skripsi akan menentukan lulus atau tidaknya mahasiswa tersebut. Pada dasarnya penulisan pada skripsi berisi suatu pembelajaran untuk menggabungkan pengalaman belajarnya dalam mengatasi suatu masalah dengan mengikuti pedoman ilmiah. proses menyusun skripsi membutuhkan waktu yang panjang dan rumit serta membutuhkan biaya,

---

<sup>53</sup>Hardjana, *Stres Tanpa Distres*.

<sup>54</sup>Achdiat Agus, *Teori Dan Menejemen Stres Konterporer Dalam Islam* (Malang: Torada, 2008).hlm 40-42

tenaga, waktu dan pemikiran yang ekstra. Adapun aspek-aspek kesiapan yang harus dimiliki mahasiswa antara lain fisik, mental, emosional, kebutuhan, motif dan tujuan kognitif, keterampilan pengetahuan.

Tidak jarang dalam menyusun skripsi mahasiswa mengalami kejenuhan hingga mengalami stres. Stres merupakan suatu gangguan emosi yang dialami oleh seorang individu karena disebabkan adanya suatu tekanan yang tidak dapat diatasi. Stres akan timbul ketika seseorang dihadapkan oleh keadaan yang dirasa mengancam keadaan fisik ataupun psikologisnya. Begitupula dengan mahasiswa yang sedang menjalani masa-masa skripsi.

Mahasiswa dituntut untuk bisa mengimbangi emosinya agar tidak mengalami stres. Pada dasarnya stres muncul akibat dari pemikiran individu itu sendiri. Stres memiliki dampak negatif dan positif. Dimana seseorang akan merasa malas dan juga kehilangan motivasi. Berbanding terbalik dengan dampak positifnya yaitu individu dapat menggali ide-ide cemerlang, motivasi yang begitu besar membuat mahasiswa bersemangat dalam menyusun skripsi dengan baik.

Dari permasalahan tersebut bisa disimpulkan, jika semakin rendah tingkat stres maka semakin baik kesiapan mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sebaliknya, jika semakin tinggi tingkat stres maka semakin buruk kesiapan mahasiswa dalam menyusun skripsi.

**Gambar 2.1 Kerangka Teori**



