

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

1. Sejarah Berdirinya Jurusan Fisika Fakultas Sain dan Teknologi (SAINTEK)

Sejarah berdirinya Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang diawali dengan terbitnya Surat Keputusan Direktur Jenderal Pembinaan Kelembagaan Islam Departemen Agama No.: KEP/E/57/80 pada tanggal 3 Juli 1980 tentang pembukaan Jurusan Tadris Matematika dan Bahasa Inggris di Fakultas Tarbiyah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel di Malang. Tujuan pembukaan jurusan ini adalah untuk memenuhi kebutuhan guru di Madrasah Tsanawiyah (M.Ts) dan Madrasah Aliyah (MA) pada bidang studi umum khususnya bidang studi Matematika dan Bahasa Inggris. Jurusan Tadris ini diharapkan menghasilkan Sarjana Agama dalam bidang Tarbiyah Islamiyah yang berkewenangan mengajar pada Madrasah Tsanawiyah dan Aliyah dalam bidang studi Matematika dan Bahasa Inggris. Namun demikian, pada tahun 1989 kedua jurusan ini tidak lagi menerima mahasiswa baru karena kebutuhan pengajar Matematika dan Bahasa Inggris di lingkungan Departemen Agama (Depag) waktu itu dianggap telah terpenuhi.

Pada tahun 1997 Departemen Agama melakukan perubahan kelembagaan dengan mengubah fakultas-fakultas cabang di lingkungan IAIN di seluruh Indonesia menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) berdasarkan Surat Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 11 tanggal 21 Maret 1997.

Pada saat itu pula Fakultas Tarbiyah Malang yang merupakan cabang dari IAIN Sunan Ampel Surabaya berubah statusnya menjadi STAIN Malang. Seiring dengan perubahan tersebut maka dibuka kembali program studi Tadris Matematika dan IPA (Biologi) di Jurusan Tarbiyah pada tahun 1997 berdasarkan Surat Keputusan Menteri Agama Nomor 296 tanggal 30 Juni 1997 dan Surat Keputusan Dirjen Pembinaan Kelembagaan Agama Islam No.: E/136/1997 tanggal 30 Juni 1997. Lulusan kedua program studi Tadris tersebut menyandang gelar Sarjana Agama (S.Ag.).

Dalam perkembangannya Program Studi Tadris Matematika dan IPA (Biologi) di bawah jurusan Tarbiyah berpisah dan berdiri sendiri menjadi jurusan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (IPA). Jurusan MIPA ini membuka Program Studi Matematika dan Biologi murni pada tahun 2000. Dengan perubahan ini sarjana program studi Matematika dan Biologi mendapatkan gelar Sarjana Sains (S.Si.) bukan Sarjana Agama (S.Ag.). Disamping itu untuk menjadi guru para mahasiswa program studi ini dapat mengikuti program akta IV sehingga dapat memiliki sertifikat kewenangan mengajar di sekolah dasar dan menengah. Pemisahan program studi Matematika dan Biologi dari jurusan Tarbiyah inilah menjadi tonggak berdirinya Fakultas Sains dan Teknologi.

Pembukaan Fakultas Sains dan Teknologi dimulai dengan disetujuinya pembukaan program-program studi umum pada STAIN Malang oleh Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi (Dirjen Dikti) Departemen Pendidikan Nasional (Depdiknas) yang didasarkan pada Surat Dirjen Dikti Nomor: 3445/D/T/2002 tanggal 20 Nopember 2002 tentang Rekomendasi pembukaan program-program

studi umum pada STAIN Malang. Program Studi umum tersebut terdiri dari 4 (empat) jurusan yaitu: Matematika jenjang program Sarjana (S1), Biologi jenjang program Sarjana (S1), Fisika jenjang program Sarjana (S1) dan Kimia jenjang program Sarjana (S1). Kemudian ditindaklanjuti dengan Keputusan Direktur Jenderal Kelembagaan Agama Islam (Dirjen Bagais) tentang penyelenggaraan 4 (empat) program studi di atas pada tanggal 24 April 2003 yaitu: Jurusan Kimia jenjang S1 berdasarkan SK. No.: DJ.II/59/2003; Jurusan Fisika jenjang S1 berdasarkan SK. No.: DJ.II/60/2003; Jurusan Matematika jenjang S1 berdasarkan SK. No.: DJ.II/61/2003 dan Jurusan Biologi jenjang S1 berdasarkan SK. No.: DJ.II/62/2003.

Akhirnya, dengan terbitnya Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional dan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor: 1/0/SKB/2004 tanggal 23 Januari 2004 dan ditindaklanjuti dengan Surat Keputusan Presiden No. 50 Tahun 2004 tanggal 21 Juni 2004 tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta Menjadi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga dan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Malang Menjadi Universitas Islam Negeri Malang maka terjadi perubahan.

Kelembagaan STAIN Malang secara menyeluruh. Jurusan MIPA berubah menjadi Fakultas Sains dan Teknologi didasarkan pada Surat Dirjen Dikti Nomor: 3536/D/T/2004 tanggal 3 September 2004 tentang Rekomendasi Pembentukan Fakultas di Lingkungan Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta dan Universitas Islam Negeri Malang yang dikuatkan dengan legalitasnya dengan Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 389 Tahun 2004 tanggal 3

September 2004 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Islam Negeri Malang. Berdasarkan surat keputusan itu jumlah Fakultas di UIN Malang ada 6 (enam), salah satunya adalah Fakultas Sains dan Teknologi. Disamping empat program studi pada jurusan MIPA yang telah dibuka sebelumnya, ada tambahan 2 (dua) jurusan baru, yaitu Teknik Informatika dan Teknik Arsitektur. Ijin pembukaan jurusan atau program studi pada Fakultas Sains dan Teknologi didasarkan pada Keputusan Dirjen Bargas Nomor DJ.II/54/2005 tentang Ijin Penyelenggaraan Program Studi Jenjang S1 pada Universitas Islam Negeri (UIN) Malang.

Jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang diselenggarakan dengan memperhatikan pentingnya ilmu dasar dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi serta semakin maraknya perkembangan ilmu dasar dewasa ini. Banyak hal-hal baru berkaitan dengan ilmu pengetahuan dan teknologi membutuhkan kemampuan dalam bidang ilmu dasar. Ilmu Fisika merupakan salah satu ilmu dasar yang perkembangannya cukup pesat dan perannya sebagai faktor pendukung utama bagi perkembangan teknologi cukup besar. Oleh karena itu penyelenggaraan Jurusan Fisika masih sangat dibutuhkan, terutama untuk menunjang tercapainya tujuan pembangunan nasional yang telah, sedang, dan akan dilaksanakan.

Jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang didirikan oleh kelompok Fisika profesional pada tahun 2003. Penyelenggaraan Jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi UIN Malang dilakukan berdasarkan Rekomendasi Dirjen Dikti Departemen Pendidikan

Nasional No. 3445/D/T/2002 tanggal 20 Nopember 2002 dan Keputusan Direktur Jenderal Kelembagaan Agama Islam (Dirjen Bagais) No DJ.II/59/2003 tanggal 24 April 2003 tentang penyelenggaraan jurusan Fisika jenjang S1. Pada saat itu Jurusan Fisika dibawah naungan Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Malang. Tanggal 23 Januari 2004 keluar Keputusan Bersama Menteri Pendidikan Nasional dan Menteri Agama Republik Indonesia No 1/0/SKB/2004 yang memberikan Persetujuan tentang perubahan STAIN Malang menjadi UIN Malang yang diikuti dengan persetujuan Diknas tentang penyelenggaraan jurusan Fisika jenjang S1 di UIN Malang yaitu berdasarkan SK Mendiknas No 05/MPH/HK/1004. Persetujuan perubahan STAIN Malang menjadi UIN Malang dipertegas dengan Kepres No 50 tanggal 21 Juni 2004. Dengan demikian sejak tanggal 21 Juni Jurusan Fisika berada di Fakultas Sains dan Teknologi yang berada dalam naungan Universitas Islam Negeri (UIN) Malang sampai sekarang.

Sebagai Jurusan Fisika yang berada di bawah payung UIN Malang, maka di samping kelengkapan Laboratorium dan Bengkel Fisika, guna menunjang wawasan ke-Islam-an, mahasiswa juga mendapatkan fasilitas Laboratorium Bahasa (Arab dan Inggris) dan Laboratorium LKQS. Hal inilah yang menjadi kelebihan Jurusan Fisika UIN Malang dibandingkan dengan Jurusan Fisika dari perguruan tinggi lain.

2. Visi dan Misi Jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

a. Visi

Menjadi jurusan terkemuka dalam penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, melahirkan sarjana fisika yang memiliki kedalaman spiritual, keagungan akhlak, keluasan ilmu dan kematangan professional, dan menjadi pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni yang bernafaskan islam serta menjadi penggerak kemajuan masyarakat.

b. Misi

- 1) Menjadi jurusan fisika sebagai pusat pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni dibidang fisika yang bernafaskan islam.
- 2) Menciptakan suasana akademik yang kondusif guna menjamin penyelenggaraan pendidikan dan pengajaran secara profesional untuk membentuk sarjana sains yang memiliki kedalaman spiritual, keagungan akhlak, keluasan ilmu dan kematangan professional dibidang fisika dan aplikasinya.
- 3) Menjalinkan kerjasama dengan lembaga pendidikan, instansi pemerintah, swasta, dan dunia usaha guna meningkatkan kualitas dan kuantitas penelitian bidang fisika dan aplikasinya yang bernafaskan islam, untuk menunjang keperluan pembangunan di masa yang akan datang.

- 4) Mengembangkan sikap responsif dan menjadi penggerak kemajuan masyarakat dalam upaya pembaharuan dan pemberdayaan masyarakat yang maju dan islami

3. Standard Kompetensi dan Profile Lulusan Fakultas Sain dan Teknologi (SAINTEK)

Adapun standard kompetensi dan profil lulusan Fakultas Sains dan Teknologi yang diharapkan adalah:

- 1) Memiliki kualifikasi akademik dan profesi standard, baik nasional maupun internasional yang tahu dan faham secara substantif dan prosedural kualifikasi akademik dan profesi yang dimiliki.
- 2) Mampu mengenal, memahami, dan menyelesaikan permasalahan-permasalahan akademik dan profesi sesuai dengan bidangnya secara bertanggungjawab menurut etika akademik dan profesi serta dapat mengkomunikasikannya.
- 3) Senantiasa belajar dalam arti luas untuk meningkatkan kemampuan dengan mengikuti perkembangan dan isu-isu sains dan teknologi mutakhir sehingga dapat berkomunikasi secara efektif antas sesama maupun masyarakat umumnya.

Memiliki integritas akademik dan profesi yang tinggi, kreatif, inovatif, berwawasan luas, dan menjunjung tinggi etika moral serta menegakkan norma-norma dalam menerapkan pengetahuan pada berbagai bidang profesi dan pengabdian.



B. Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian

1. Hasil Uji normalitas Tingkat Stress dengan Motivasi Berprestasi

Sebelum analisis ini dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan pengujian linearitas atau uji normalitas data. Menurut Sujianto menjelaskan bahwa uji distribusi normal adalah uji untuk mengukur apakah data kita memiliki distribusi normal sehingga dapat digunakan dalam statistic parametik⁴⁷.

Berdasarkan definisi diatas, tujuan dari dilakukannya uji normalitas tentu saja untuk mengetahui apakah suatu variabel normal atau tidak. Normal yang dimaksud disini adalah suatu variabel tersebut memiliki distribusi data yang normal. Data yang memiliki distribusi normal merupakan salah satu syarat dilakukannya *parametric-test*. Untuk data yang tidak memiliki distribusi normal, maka analisisnya harus menggunakan *non Parametric-test*. Santoso (2006) mengatakan bahwa uji normalitas data adalah hal yang lazim dilakukan sebelum sebuah metode statistik diterapkan⁴⁸.

Model yang digunakan untuk menguji normalitas sebaran adalah menggunakan Kolmogorov-Smirnov (K-SZ). Kaidah yang digunakan untuk mengetahui apakah normal atau tidak suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$, maka sebarannya normal, jika $p < 0,05$ maka sebarannya tidak normal⁴⁹. Hasil uji normalitas sebaran dengan menggunakan SPSS 16.0 *for Windows* dapat dilihat pada pada lampiran.

⁴⁷ Sujianto. *Aplikasi Statistik dengan SPSS 16.0*. (Jakarta: PT. Prestasi Pustakaraya. 2009) Hal.77

⁴⁸ *Ibid...* Hal.78

⁴⁹ Sujianto. *Aplikasi Statistik...* hal 83

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS 16.0, uji normalitas sebaran sebagaimana yang tertera pada lampiran menunjukkan bahwa variabel stress memiliki nilai signifikan sebesar $0,691 > 0,05$ dan nilai signifikan pada variabel motivasi berprestasi sebesar $0,617 > 0,05$. Maka, hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel-variabel tersebut memenuhi persyaratan ciri-ciri sebaran normal.

2. Analisis Data Tingkat Stress dengan Motivasi Berprestasi

Pemaparan data hasil penelitian berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang ingin diperoleh dideskripsikan dalam sub bab pembahasan deskripsi hasil penelitian. Hasil deskripsi penelitian tentang kedua variabel penelitian yaitu tingkat stress dan motivasi berprestasi disajikan di bawah ini:

a. Tingkat Stress

Untuk mengetahui deskripsi tingkat Stress, maka perhitungan didasarkan pada skor hipotetik. Dari hasil skor hipotetik, kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Hasil selengkapnya dari perhitungan dapat dilihat pada uraian berikut:

- 1) Menghitung nilai mean hipotetik (μ) dan standart deviasi (σ) pada skala Tingkat stress yang diterima adalah 24 item.
- 2) Menghitung mean Hipotetik (μ), dengan rumus:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2}(4 + 1)24$$

$$\mu = \frac{1}{2}(5 \times 24)$$

$$\mu = \frac{1}{2}(120)$$

$$\mu = 60$$

keterangan :

μ = Mean Hipotetik

i_{max} = skor Maksimal item

i_{min} = skor minimal item

$\sum k$ = jumlah item

3) Menghitung standart deviasi hipotetik (σ), dengan rumus sebagai berikut:

$$\sigma = \frac{1}{6}(x_{max} + x_{min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6}(85 - 43)$$

$$\sigma = \frac{1}{6}(42)$$

$$\sigma = 7$$

Keterangan:

σ = standart deviasi hipotetik

x_{max} = skor maksimal subjek

x_{min} = skor minimal subjek

4) Kategorisasi

Pengkategorisasian ini dilakukan adalah untuk mengetahui tingkat stress pada mahasiswa semester II (dua) dan IV (empat) Jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Perhitungannya didasarkan pada hasil dari mean hipotetik dan standar deviasi, dari hasil tersebut kemudian dilakukan pengelompokkan menjadi 3 (tiga) kategori yaitu Tinggi, Sedang dan Rendah. Berdasarkan nilai mean pada tingkat Stress adalah $(M) = 60$ dan Standar deviasinya $(SD) = 7$, maka batasan masing-masing kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 4.1

Kategorisasi Tingkat Stress

Rumusan	Kategori	Skor Skala
$X \geq M + 1 SD$	Tinggi	$X \geq 67$
$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	Sedang	$53 \leq X < 67$
$X < M - 1 SD$	Rendah	$X < 53$

Tabel 4.2

Hasil Deskripsi Variabel Stress menggunakan Skor Hipotetik

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	(%)
Tingkat stress	Tinggi	$X \geq 67$	2	6,25%
	Sedang	$53 \leq X < 67$	13	40,6%
	Rendah	$X < 53$	17	53%
	Jumlah		32	99,85%

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa tingkat stress mahasiswa angkatan 2010 dan 2011 Jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi yang terbanyak adalah pada kategori rendah yaitu dengan prosentase 53% (17 responden), sedangkan yang berada pada tingkat terbanyak kedua adalah pada tingkat stress kategori sedang yaitu pada tingkat prosentase sebesar 40,6% (13 Responden), dan pada tingkat prosentase paling sedikit adalah pada kategori tingkat stress tinggi yaitu dengan prosentase sebesar 6,25% (2 responden). Hal ini berarti bahwa mahasiswa jurusan fisika rata-rata memiliki tingkat stress dalam kategori rendah.

Adapun untuk mendapatkan gambaran yang lebih jelas tentang hasil diatas, dapat dilihat dalam diagram berikut:

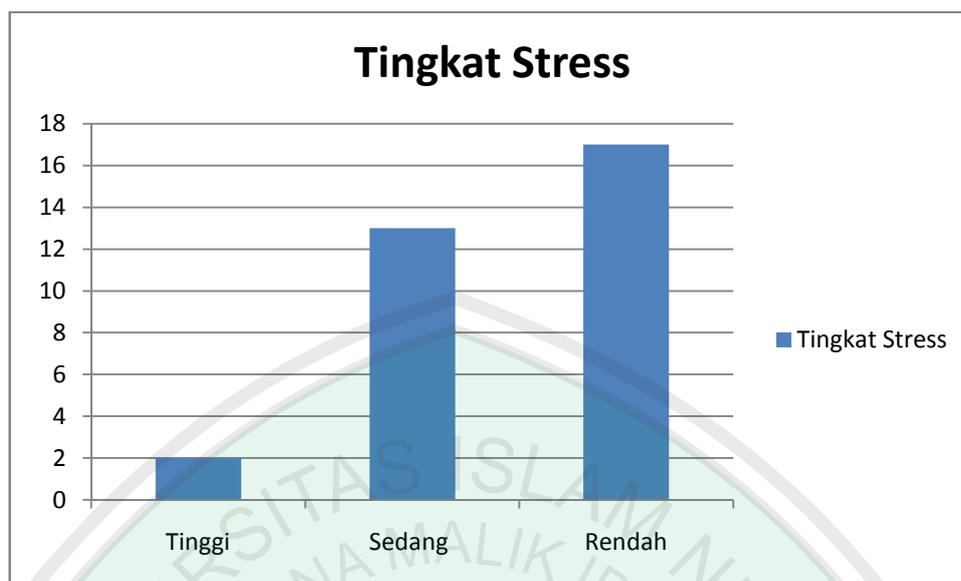


Diagram 4.1 Tingkat Stress

Berdasarkan tabel grafik deskriptif tingkat stress diatas, diketahui bahwa skor tingkat stress yang paling banyak berada dalam kategori rendah dengan frekuensi sebanyak 17 mahasiswa, disusul kategori sedang dengan frekuensi mahasiswa sebesar 13 mahasiswa, dan yang terakhir adalah kategori tinggi dengan frekuensi 2 mahasiswa. Dengan demikian menurut urutannya frekuensi tingkat stress mahasiswa angkatan 2010 dan 2011 jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi yang berada pada kategori rendah menduduki peringkat diatas kategori sedang dan kategori tinggi.

Berdasarkan pemaparan data diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester II (dua) dan Semester IV (empat) jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang rata-rata memiliki tingkat stress rendah.

b. Motivasi Berprestasi

Untuk mengetahui deskripsi tingkat motivasi berprestasi, maka perhitungan didasarkan pada skor hipotetik. Dari hasil skor hipotetik, kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian berikut:

- 1) Menghitung nilai mean (μ) dan standart deviasi hipotetik pada tingkat motivasi berprestasi yang diterima adalah sebanyak 25 item.
- 2) Menghitung mean hipotetik (μ), dengan rumus sebagai berikut:

$$\mu = \frac{1}{2} (i_{max} + i_{min}) \sum k$$

$$\mu = \frac{1}{2} (4 + 1) 25$$

$$\mu = \frac{1}{2} (5 \times 25)$$

$$\mu = \frac{1}{2} (125)$$

$$\mu = 62,5$$

keterangan :

μ = Mean Hipotetik

i_{max} = skor Maksimal item

i_{min} = skor minimal item

$\sum k$ = jumlah item

3) Menghitung standart deviasi hipotetik (σ), dengan rumus sebagai berikut:

$$\sigma = \frac{1}{6}(x_{max} + x_{min})$$

$$\sigma = \frac{1}{6}(87 - 59)$$

$$\sigma = \frac{1}{6}(28)$$

$$\sigma = 4,7$$

Keterangan:

σ = standart deviasi hipotetik

x_{max} = skor maksimal subjek

x_{min} = skor minimal subjek

4) Kategorisasi

Pengkategorisasian ini dilakukan adalah untuk mengetahui tingkat motivasi berprestasi pada mahasiswa Semester II (dua) dan IV (empat) jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Perhitungannya didasarkan pada hasil dari mean hipotetik dan standar deviasi, dari hasil tersebut kemudian dilakukan pengelompokkan menjadi 3 (tiga) kategori yaitu Tinggi, Sedang dan Rendah. Berdasarkan nilai mean pada tingkat Stress adalah $(M) = 62,5$ dan Standar deviasinya $(SD) = 4,7$, maka batasan masing-masing kategori adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3**Kategorisasi Tingkat Motivasi Berprestasi**

Rumusan	Kategori	Skor Skala
$X \geq M + 1 SD$	Tinggi	$X \geq 67,2$
$M - 1 SD \leq X < M + 1 SD$	Sedang	$57,8 \leq X < 67,2$
$X < M - 1 SD$	Rendah	$X < 57,8$

5) Analisis Prosentase

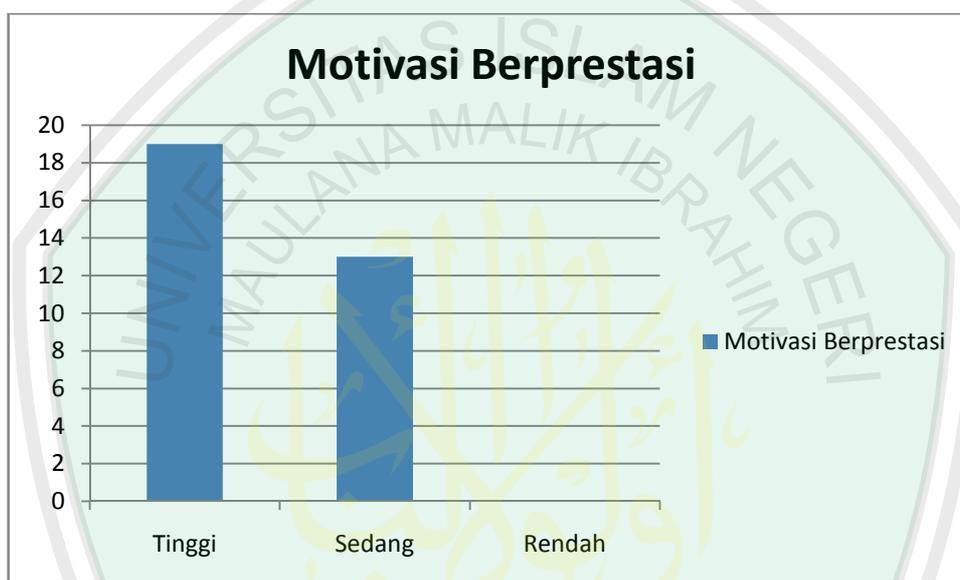
Tabel 4.4**Hasil Deskripsi Tingkat Motivasi Berprestasi**

Variabel	Kategori	Kriteria	Frekuensi	(%)
Tingkat stress	Tinggi	$X \geq 67,2$	19	59,4%
	Sedang	$57,8 \leq X < 67,2$	8	40,6%
	Rendah	$X < 57,8$	0	0%
	Jumlah		32	100%

Berdasarkan data diatas, dapat diketahui bahwa tingkat motivasi berprestasi mahasiswa angkatan 2010 dan 2011 Jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi yang terbanyak berada pada kategori tinggi dengan prosentase sebesar 59,4% (19 Responden), sedangkan mahasiswa yang terbanyak kedua berada pada kategori sedang yaitu dengan prosentase sebesar 25% (8 orang), dan mahasiswa dengan tingkat prosentase paling rendah berada pada kategori rendah yaitu tidak terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat motivasi berprestasi rendah. Hal ini berarti

sebagian besar tingkat motivasi berprestasi mahasiswa angkatan 2010 dan 2011 jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi rata-rata memiliki tingkat motivasi berprestasi yang cukup tinggi.

Agar lebih jelas tentang hasil diatas, dapat dilihat pada gambar diagram sebagai berikut:



Digram 4.2

Berdasarkan gambar diagram deskripsi skor motivasi berprestasi di atas, dapat diketahui bahwa skor motivasi berprestasi berada dalam kategori tinggi dengan frekuensi 19 mahasiswa, disusul kategori sedang dengan frekuensi 13 mahasiswa dan yang terakhir kategori rendah dengan frekuensi 0 mahasiswa. Dengan demikian menurut urutannya frekuensi motivasi berprestasi tinggi berada di atas kategori sedang dan kategori rendah.

Berdasarkan pemaparan di atas disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat skor masing-masing variabel berdasarkan urutan frekuensi dan prosentase pada tingkatan tinggi, sedang dan rendah. Skor tingkat stress memiliki urutan mulai dari rendah, disusul oleh sedang dan yang terakhir tinggi. Sedangkan pada skor motivasi berprestasi yang memiliki urutan mulai dari tinggi, sedang dan kemudian yang terakhir rendah. Hal ini berarti bahwa mahasiswa semester II (dua) dan Semester IV (empat) Jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang rata-rata memiliki tingkat stress rendah dan motivasi berprestasi yang cukup tinggi.

C. Hasil Uji Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uji hipotesis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan motivasi berprestasi mahasiswa jurusan Fisika fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, dalam uji hipotesis tersebut menggunakan analisis *Product moment*, dengan bantuan SPSS 16.0 *for windows*. Penilaian hipotesis didasarkan pada analogi sebagai berikut:

- a. H_0 : tidak ada hubungan antara tingkat stress dengan motivasi berprestasi mahasiswa jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- b. H_a : Ada hubungan negatif antara tingkat stress dengan motivasi berprestasi mahasiswa jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana malik Ibrahim Malang.

Dasar pengambilan keputusan tersebut, berdasarkan pada probabilitas, sebagai berikut:

- a. Jika probabilitas $< 0,05$ maka H_a diterima
- b. Jika probabilitas $> 0,05$ maka H_0 ditolak

Tabel 4.5
Signifikansi

r_{xy}	Sig.	Keterangan	Kesimpulan
-0,479	0,005	Sig. $< 0,05$	Signifikan

Berdasarkan analisis korelasi antara tingkat stress dan motivasi berprestasi dengan menggunakan korelasi *product moment* diperoleh r_{xy} sebesar -0,479 pada taraf signifikan 0,005 dengan sampel 32 responden. Hasil korelasi antara tingkat stress dengan motivasi berprestasi menunjukkan angka sebesar -0,479 dengan nilai $p = 0,005$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut karena nilai signifikan (p) $< 0,05$.

Besarnya nilai korelasi menurut Young dikategorikan sebagai berikut⁵⁰:

- a. 0,7 – 1,00 baik positif maupun negative, menunjukkan derajat hubungan yang tinggi.
- b. 0,4 – 0,7 baik positif maupun negative, menunjukkan derajat yang substansial.

⁵⁰ Trihendard. *Langkah Mudah Melakukan Analisis Statistik Menggunakan SPSS 19.* (Yogyakarta: ANDI OFFSET. 2011) Hal. 156

- c. 0,2 – 0,4 baik positif maupun negative, menunjukkan derajat hubungan yang rendah.
- d. $< 0,2$ baik positif maupun negative, hubungan dapat diabaikan.

Hasil korelasi diatas antara tingkat stress dengan motivasi berprestasi menunjukkan angka $-0,479$ dengan taraf signifikan (p) = $0,005$, maka termasuk dalam kategori yang keempat yaitu nilai korelasi berada diantara $0,4 - 0,7$ baik positif maupun negative, maka menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang substansial. Berdasarkan hasil tersebut, maka H_a diterima dan H_o ditolak yaitu terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stres dengan motivasi berprestasi mahasiswa semester II (dua) dan IV (empat) Jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan kata lain, bahwa semakin meningkatnya tingkat stres maka akan diikuti dengan menurunnya motivasi berprestasi dan begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat stress maka semakin tinggi motivasi berprestasi.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji data-data penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Maka peneliti mendeskripsikan masing-masing variabel-variabel hasil penelitian sebagai berikut:

**1. Tingkat Stress Mahasiswa semester II (dua) IV (empat) Jurusan Fisika
Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik
Ibrahim Malang**

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan terhadap variabel tingkat stress, dapat diketahui bahwa tingkat stress dibagi menjadi 3 kategori, yaitu kategori tinggi rendah dan sedang. Kategori tingkat stress tinggi dengan prosentase sebesar 6,25% yaitu sebanyak 2 mahasiswa, kategori tingkat stress sedang dengan prosentase sebesar 40,6% yaitu sebanyak 13 orang, dan kategori tingkat stress rendah dengan prosentase 53% sebanyak 17 orang. Jumlah seluruh sampel sebanyak 32 responden.

Berdasarkan analisa diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat stress mahasiswa semester II (dua) dan IV (empat) jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang rata-rata berada pada kategori rendah.

Stress adalah suatu kondisi yang dialami seseorang karena ketidakmampuan atau ketidakseimbangan akibat dari perubahan yang disebabkan oleh dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Jadi, terlihat jelas bahwa stres merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Siapapun dapat mengalami stress. Hal ini terjadi karena kehidupan manusia tidak bisa dilepaskan dari perubahan yang terjadi di lingkungan maupun diri sendiri. Oleh karena itu, seseorang yang mengalami stres merupakan sesuatu hal yang wajar dalam hidup.

Jika tidak ada usaha untuk mengatasi stress atau manajemen stress akan menimbulkan banyak reaksi negative. Beberapa reaksi stres dapat mengubah perilaku individu terhadap orang lain. Individu dapat berperilaku menjadi positif maupun negatif. Stres yang diikuti dengan rasa marah menyebabkan perilaku sosial negatif cenderung meningkat sehingga dapat menimbulkan perilaku agresif. Selain itu, stress juga dapat menyebabkan prestasi seseorang menjadi buruk jika seseorang tidak dapat memenejemen stress dengan baik. Masalah-masalah ini dapat mengakibatkan rasa gelisah, cemas, ketegangan, konflik dan frustrasi, dan jika tidak diatasi akan mengganggu kelancaran studi mahasiswa. Ada mahasiswa yang cepat mengatasi persoalan tetapi ada pula yang berlarut-larut. Hal yang terakhir ini mengakibatkan energy mahasiswa banyak terbuang dan proses belajarnya tidak efektif.

Menurut Munandar manajemen stress bertujuan untuk mencegah berkembangnya stress jangka pendek menjadi stress jangka panjang atau stress yang kronis⁵¹.

Menurut Robbins ada dua cara dalam mengelola stress yaitu sebagai berikut⁵²:

1. Pendekatan individual

Seorang karyawan dapat memikul tanggungjawab pribadi untuk mengurangi tingkat stressnya. Strategi individu yang telah terbukti efektif mencakup

⁵¹ Munandar. 2001. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI Press. Hal 401

⁵² Robbins. 2002. *Organizational Behaviour, seventh Edition*. Prentice Hall. Inc. New Jersey (Terjemah). Jakarta: Prenhallindo. Hal 307

pelaksanaan teknik-teknik manajemen waktu, meningkatkan, latihan fisik, pelatihan pengenduran (relaksasi) dan perluasan jaringan dukungan social.

2. Pendekatan organisasional

Beberapa factor yang menyebabkan stress terutama tuntutan tugas dan peran serta struktur organisasi telah dikendalikan oleh manajemen. Dengan demikian factor-faktor ini dapat dimodifikasi atau diubah. Strategi yang mungkin diinginkan oleh manajemen untuk dipertimbangkan antara lain perbaikan seleksi personal dan penempatan kerja, peningkatan keterlibatan karyawan, perbaikan komunikasi organisasi dan penegakan program kesejahteraan korporasi.

Kemudian menurut Yusuf pengelolaan stress disebut juga dengan istilah *coping*. *Coping* adalah proses mengelola tuntutan (*internal atau eksternal*) yang ditaksir sebagai beban karena diluar kemampuan diri individu. *Coping* terdiri atas upaya-upaya yang berorientasi kegiatan dan intrapsikis untuk mengelola tuntutan internal atau eksternal dan konflik⁵³.

Perubahan-perubahan gaya hidup dari masa sekolah ke gaya hidup di lingkungan kampus yang sangat berbeda dari dunia sekolah dimana mahasiswa baru dituntut untuk mandiri, berbeda dengan ketika seseorang berada dilingkungan sekolah dimana seseorang masih dituntun dan diarahkan. Perubahan tersebut bisa saja menyebabkan munculnya stress, yang disebabkan oleh ketidakmampuan seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, gaya hidup baru dan sebagainya. Seseorang dapat melakukan bermacam-macam cara

⁵³ Yusuf. 2004. *Mental Hygiene: Perkembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung: Pustaka Bani Quraisy. Hal 115

menyesuaikan diri untuk mengatasi berbagai macam stress. Setiap orang memiliki penyesuaian diri yang berbeda satu dengan yang lain, yang tergantung pada kemampuan setiap individu itu. Dalam menghadapi stress, seseorang dapat mengadakan penyesuaian diri yang efektif, yaitu mengarahkan tindakannya pada sasaran tertentu untuk mengatasi sebab-sebab stress. Sifat-sifat dan tindakan yang terarah pada sasaran ialah objektif, rasional, dan efektif.⁵⁴

Ketika seseorang mengalami hal tersebut atau rasa panik, ada perbedaan perilaku antara orang yang beriman dan orang yang tidak beriman. Orang yang tidak beriman, mereka tidak memiliki sesuatu untuk kembali, untuk meminta belas kasihan dan pengampunan. Kehidupan mereka terasa sia-sia, yang jika mereka merasa tidak bisa mengontrolnya, mereka bisa lebih tertekan dan menyebabkan salah pilih langkah. Kemudian kita akan melihat bahwa kebanyakan dari mereka lari pada minuman alkohol dan obat-obatan terlarang, bahkan melakukan tindak kejahatan.

Hal ini terdapat dalam firmah Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 10 sebagai berikut:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴿١٠﴾

“dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta” (QS. Al-Baqarah:10)⁵⁵

⁵⁴ Slamet dan Markam. *Pengantar Psikologi Klinis*. (Jakarta: UI-Press. 2008) Hal. 36

⁵⁵ Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Semarang: PT. Karya Toha Putra 2000). Hal.

Oleh karena itu setelah berbohong kepada diri sendiri, kita membentuk konflik batin - antara hati dan pikiran. Untuk menghadapi konflik tersebut, pikiran mengirimkan sinyal ke kelenjar untuk sekresi hormon seperti adrenalin yang menyebabkan denyut jantung yang cepat dan keringat. Kemudian menimbulkan berbagai penyakit yang disebabkan oleh berbohong itu.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat stress mahasiswa semester II (dua) dan IV (empat) Jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah, dengan kategori tinggi dengan prosentase sebesar 6,25% (2 mahasiswa), kategori sedang dengan prosentase sebesar 40,6% (13 mahasiswa) dan kemudian pada kategori rendah dengan prosentase sebesar 53% (17 orang). Jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester II (dua) dan IV (empat) Jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang rata-rata memiliki tingkat stress dalam kategori rendah.

2. Tingkat Motivasi berprestasi Mahasiswa semester II (dua) IV (empat) Jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Berdasarkan hasil pengelolaan data yang telah dilakukan terhadap variabel motivasi berprestasi, bahwa motivasi berprestasi dibagi menjadi 3 kategori yaitu kategori tinggi, sedang, dan rendah. Tingkat motivasi berprestasi pada kategori tinggi dengan prosentase sebesar 59,4% yaitu sebanyak 19 mahasiswa, tingkat motivasi berprestasi pada kategori sedang dengan prosentase sebesar 40,6% yaitu

sebanyak 13 mahasiswa, kemudian tingkat motivasi berprestasi pada kategori rendah yaitu tidak terdapat mahasiswa yang memiliki tingkat motivasi berprestasi rendah.

Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa tingkat motivasi berprestasi mahasiswa jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berada pada kategori tinggi dengan prosentase sebesar 59,4%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi berprestasi mahasiswa semester II (dua) IV (Empat) jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat motivasi berprestasi yang cukup tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa hampir semua mahasiswa semester II (dua) IV (Empat) jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat motivasi berprestasi yang tinggi.

Motivasi berprestasi adalah kebutuhan untuk mencapai sukses yang diukur berdasarkan standar kesempurnaan dalam diri seseorang. Kebutuhan ini berhubungan dengan pekerjaan, dan mengarahkan tingkah laku pada usaha untuk mencapai prestasi tertentu⁵⁶.

Larsen dan Buss mengutip pernyataan McClelland bahwa motivasi berprestasi didefinisikan sebagai keinginan untuk melakukan yang terbaik, menjadi sukses, dan merasa mampu atau memiliki kompetensi. Sebagaimana

⁵⁶ As'ad, M. 1991. *Psikologi Industri (edisi keempat)*. Yogyakarta: Liberty. Hal. 52

motivasi pada umumnya, motivasi berprestasi diasumsikan akan mendorong dan member energy tertentu sesuai dengan situasi yang ada⁵⁷.

Kebutuhan adalah salah satu aspek psikologis yang menggerakkan makhluk hidup dalam aktivitas-aktivitasnya dan menjadi dasar (alasan) berusaha. Pada dasarnya, manusia bekerja mempunyai tujuan tertentu, yaitu memenuhi kebutuhan. Kebutuhan tidak terlepas dari kehidupan sehari-hari. selama hidup manusia membutuhkan bermacam-macam kebutuhan, seperti makanan, pakaian, perumahan, pendidikan, dan kesehatan. Kebutuhan dipengaruhi oleh kebudayaan, lingkungan, waktu, dan agama. Semakin tinggi tingkat kebudayaan suatu masyarakat, semakin tinggi / banyak pula macam kebutuhan yang harus dipenuhi.

Jika motivasi atau dorongan seseorang dalam mencapai prestasi yang baik seseorang akan terpicu dan bersemangat untuk melakukan aktivitas yang positif untuk meraih prestasi yang diinginkan. Seseorang akan berusaha untuk menjadi lebih baik dari orang lain, yakin pada kemampuan diri sendiri bahwa dia mampu meraih apa yang dicita-citakannya, berani mengambil resiko, dan bersungguh-sungguh dalam melakukan sesuatu. Selain itu juga, jika seseorang memiliki tingkat motivasi berprestasi yang tinggi dia kan berusaha untuk memperbaiki pekerjaan-pekerjaan yang kurang memuaskan.

Seseorang akan merasa bahagia apabila mendapatkan apa yang selama ini dicita-citakan. Dia akan berusaha semaksimal mungkin, bagaimanapun ia akan

⁵⁷ Larsen & Buss. 2005. *Personality of Psychology (2nd Edition)*. New York-America: McGraw-Hill. Hal 346

mencari cara agar dapat meraih sesuatu itu. Hal ini sesuai dengan yang terdapat dalam alquran surat maryam ayat 63 sebagai berikut:

تِلْكَ الْجَنَّةُ الَّتِي نُورِثُ مِنْ عِبَادِنَا مَنْ كَانَ تَقِيًّا ﴿٦٣﴾

“itulah surga yang akan Kami wariskan kepada hamba-hamba Kami yang selalu bertakwa”(QS. Maryam:63)⁵⁸

Ayat diatas menjelaskan bahwa Allah akan memberikan balasan surga apabila seseorang bertakwa kepada Allah SWT. Surga merupakan suatu tempat yang dijanjikan oleh Allah kepada orang-orang yang beriman dan bertakwa kepada-Nya. Surga digambarkan sebagai suatu tempat yang paling indah, kenikmatan yang paling menakjubkan, sesuatu yang diimpikan oleh semua orang. Atas dasar agar mendapatkan surge itulah maka seseorang akan berusaha sebaik mungkin untuk melakukan semua perintah dan menjauhi larangan Allah dan berusaha menjadi baik agar mendapatkan tempat yang dijanjikan Allah yaitu tempat yang paling mulia disisi Allah.

Ayat diatas juga dapat dikaitkan dengan ketika seseorang ingin meraih suatu prestasi yang diinginkan, yaitu prestasi yang baik, maka ia akan berusaha sebaik mungkin untuk belajar dan terus belajar untuk menjadi yang terbaik. Akan tetapi, jika motivasi berprestasi seseorang dipengaruhi oleh suatu hal yang membuat motivasi berprestasi seseorang menurun akan berpengaruh pada perilaku orang tersebut.

⁵⁸ Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an Departemen Agama RI. 2000. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Semarang: PT. Karya Toha Putra. Hal. 247

Motivasi berprestasi ini dipengaruhi oleh beberapa factor diantaranya adalah menurut Fernald & Fernald mengungkapkan terdapat 4 faktor yang berpengaruh terhadap motivasi berprestasi bagi seseorang yaitu⁵⁹:

1. Pengaruh keluarga dan kebudayaan (*family and cultural influences*)

Pola asuh orangtua, kondisi keluarga, jenis peerjaan orangtua, urutan nomer anak berpengaruh terhadap motivasi berprestasi anak, serta cerita-cerita yang berisikan semangat berprestasi.

2. Peranan dari konsep diri (*role of self concept*)

Konsep diri merupakan pandangan dan cara berpikir seseorang terhadap dirinya sendiri. Apabila seseorang merasa dirinya berkompeten, maka dia akan senantiasa termotivasi untuk berprestasi, namun sebaliknya jika dia merasa serba lemah, maka dia akan kehilangan gairah untuk berprestasi.

3. Pengaruh dari peran jenis kelamin (*influence of sex roles*)

Isu perbedaan gender dan maskulinitas pada perempuan, sehingga menimbulkan stereotip negative dan menyebabkan perempuan merasa enggan dan malu untuk berkompetensi diantara laki-laki karena perempuan dianggap lemah.

4. Pengakuan dan prestasi (*recognition and achievement*)

Individu akan termotivasi untuk bekerja keras jika dirinya merasa diperdulikan oleh orang lain.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat motivasi berprestasi mahasiswa semester II (dua) dan IV (empat) Jurusan Fisika Fakultas

⁵⁹ Zamroni. 2010. *Pengaruh Konsep Diri dan Zuhud terhadap Motivasi Berprestasi Santri Pesantren Tebuireng Jombang*. Skripsi. Malang: UINMMI Malang. Hal.18

Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah, dengan kategori tinggi dengan prosentase sebesar 59,4% (19 mahasiswa), kategori sedang dengan prosentase sebesar 40,6% (13 mahasiswa) dan kemudian pada kategori rendah yaitu tidak terdapat mahasiswa yang menempati kategori motivasi rendah. Jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester II (dua) dan IV (empat) jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang rata-rata memiliki tingkat motivasi berprestasi dalam kategori tinggi.

3. Hubungan Tingkat Stress dengan Motivasi Berprestasi

Berdasarkan hasil analisis korelasi tingkat stress dengan motivasi berprestasi dengan menggunakan korelasi *Product-Moment* diperoleh r_{xy} sebesar -0,479 pada taraf signifikan sebesar 0,005 dengan sampel sebanyak 32 responden. Hasil korelasi antara tingkat stress dengan motivasi berprestasi menunjukkan angka sebesar -0,479 dengan $p = 0,005$. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stress dengan motivasi berprestasi mahasiswa Jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan kata lain, bahwa semakin meningkatnya tingkat stress maka akan diikuti dengan menurunnya motivasi berprestasi dan begitu pula sebaliknya semakin rendah stress maka semakin tinggi tingkat motivasi berprestasinya, karena $p < 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut maka H_a diterima dan H_o ditolak yaitu terdapat korelasi negatif yang signifikan antara stress dengan motivasi berprestasi mahasiswa jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Dengan kata

lain, bahwa semakin meningkatnya tingkat stres maka akan diikuti dengan menurunnya motivasi berprestasi dan begitu pula sebaliknya.

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang yang bernama Devi Rianto (2005) dengan subjek penelitiannya adalah penyiar radio di Malang, dari hasil penelitian tersebut bahwa terdapat hubungan negatif antara tingkat stress dengan motivasi berprestasi, dari penelitiannya tersebut bahwa subjek yang memiliki kecenderungan tingkat stress rendah sebesar 70,59% sebanyak 24 orang dan subjek yang memiliki kecenderungan tingkat stress tinggi sebesar 29,41% sebanyak 10 orang. Berdasarkan analisis data diperoleh bahwa ada hubungan negative antara tingkat stress dengan motivasi berprestasi hal ini ditunjukkan oleh angka $r = -0,584$; $\text{sig} (2 \text{ tailed}) = 0,000$ yang artinya semakin rendah tingkat stress, maka semakin tinggi tingkat motivasi berprestasinya⁶⁰.

Seseorang yang mengalami stress bisa menunjukkan sikap bosan melakukan sesuatu, dia tidak peduli akan tugasnya. Reaksi lain dari stress mungkin melarikan diri dari keadaan yang mengganggu perasaannya, melakukan penolakan dan sebagainya.

Penelitian yang dilakukan oleh Selye menunjukkan bahwa stress memiliki hubungan kerja, hal ini nampak bahwa tingkat stress tinggi menghasilkan unjuk kerja rendah. Semakin rendah dorongannya untuk berprestasi semakin tinggi

⁶⁰ Rianto. *Pengaruh Tingkat Stress Terhadap Motivasi Berprestasi pada Penyiar Radio*. Skripsi. (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang. 2005) Hal 48

tingkat stressnya dan semakin rendah juga produktivitas dan efisiensinya (dalam Munandar: 2001: 374)⁶¹.

Jadi, jika motivasi atau dorongan untuk berprestasi seseorang rendah, maka akan berpengaruh pada hasil kerja mereka atau apabila stress yang dialami seseorang terlalu tinggi, motivasi berprestasi akan mulai menurun karena mengganggu pelaksanaan pekerjaan. Seseorang akan kehilangan kemampuan untuk mengendalikannya. Seseorang menjadi tidak mampu atau kesulitan dalam mengambil keputusan-keputusan dan perilakunya menjadi tidak teratur. Akibat yang paling buruk adalah motivasi berprestasi tidak ada sama sekali atau 0 (nol), karena mereka menjadi sakit atau tidak kuat untuk melakukan kegiatan seperti biasanya dan kemudian dia akan merasa putus asa, keluar atau melarikan diri dari pekerjaan yang harus ia selesaikan.

Rendahnya tingkat motivasi berprestasi disebabkan berbagai hal, salah satunya adalah munculnya stressor. Stressor adalah factor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stress. Stressor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun social, dan muncul pada situasi kerja, dirumah, dikehidupan social maupun lingkungan luar lainnya. Stressor adalah factor-faktor dalam kehidupan manusia yang mengakibatkan terjadinya respon stress. Stressor dapat berasal dari berbagai sumber, baik dari kondisi fisik, psikologis, maupun social, dan muncul pada situasi kerja, dirumah, dikehidupan social maupun lingkungan luar lainnya.

Holmes dan Rahe merumuskan beberapa sumber stress berasal yaitu sebagai berikut⁶²:

⁶¹ Ibid... hal. 49

a. Dalam diri individu

Hal ini berkaitan dengan adanya konflik. Pendorong dan penarik konflik menghasilkan dua kecenderungan yang berlawanan, yaitu *approach* dan *avoidance*. Kecenderungan ini menghasilkan tipe dasar konflik, yaitu sebagai berikut:

- 1) *Approach Conflict*, yaitu muncul ketika kita tertarik terhadap dua tujuan yang sama-sama baik.
- 2) *Avoidance Conflict*, muncul ketika kita dihadapkan pada satu pilihan antara dua situasi yang tidak menyenangkan.
- 3) *Approach-Avoidance*, yaitu muncul ketika kita melihat kondisi yang menarik dan tidak menarik dalam satu situasi atau tujuan.

b. Dalam keluarga

Sesuatu yang memungkinkan munculnya stress dalam keluarga adalah hadirnya anggota baru, sakit, dan kematian dalam keluarga.

c. Dalam komunitas dan masyarakat

Kontak dengan orang diluar keluarga dapat menimbulkan banyak sumber stress. Misalnya, pengalaman anak di sekolah dan persaingan.

Sedangkan menurut Mulyadi beberapa masalah yang dapat menyebabkan terjadinya stress pada mahasiswa adalah sebagai berikut⁶³:

1) Masalah yang berhubungan dengan pendidikan

- a) Masalah Konsentrasi. Banyak mahasiswa mengeluh kaena tidak bisa konsentrasi, sehingga hasil belajar tidak maksimal. Sebab-sebabnya

⁶² Utomo. 2008. *Hubungan Antara Model-model Koping Stress dengan tingkat stress mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Islam negeri (UIN) Malang*. Skripsi. Malang: Universitas Islam Negeri Malang (skripsi tidak diterbitkan) Hal.37

⁶³ Ibid... Hal.38

bermacam-macam, dapat dari diri mahasiswa sendiri atau luar dirinya, seperti perasaan sepi, dorongan ingin pulang, konflik dan lingkungannya.

- b) Masalah yang berhubungan dengan system pengajaran, yaitu kesulitan mengikuti kuliah, membaca buku sumber berbahasa asing dan lain-lain.
 - c) Masalah tidak menyukai mata kuliah atau dosen tertentu. Jika mahasiswa tidak menyukai dosen tertentu atau mata kuliah tertentu, ia cenderung tidak mau mengikuti kuliah.
 - d) Masalah daya tahan dan kelangsungan studi. Ada mahasiswa yang mudah kecewa karena nilai yang rendah kemudian putus asa dan ingin berhenti kuliah, tidak tahan jauh dari orangtua, konflik-konflik pribadi dan arena ketegangan social.
- 2) Masalah penyesuaian diri dan hubungan social
- a) Masalah mencari teman, ada mahasiswa yang canggung dalam pergaulan dan tidak tahu yang harus dilakukan, rasa rendah diri dan malu.
 - b) Penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus, mahasiswa baru biasanya tidak tahu banyak soal tata cara kehidupan kampus dan mereka memerlukan berbagai informasi dan bimbingan.
 - c) Kesulitan menyesuaikan diri, baik adat istiadat atau norma-norma lingkungan dimana mahasiswa tinggal.

d) Konflik dengan teman sekamar, seasrama atau sejurusan, hal ini terjadi biasanya karena berselisih paham atau karena kekecewaan kawan.

3) Masalah yang sifatnya pribadi

a) Masalah konflik dengan pacar atau pacar yang tidak disetujui orang tua

b) Masalah pertentangan dengan anggota keluarga.

4) Masalah Ekonomi

Banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan ekonomi karena kiriman uang terlambat, uang tidak cukup atau tidak dapat mengatur keuangan.

5) Masalah memilih jurusan, jabatan, dan masa depan

Ada mahasiswa yang salah pilih jurusan dan ingin pindah, ada yang masuk jurusan tertentu karena keinginan orang tua, ada yang merasa masa depannya tidak menentu dan tidak tahu apa yang diperbuat. Masalah-masalah ini dapat mengakibatkan rasa gelisah, cemas, ketegangan, konflik dan frustrasi, dan jika tidak diatasi akan mengganggu kelancaran studi mahasiswa. Ada mahasiswa yang cepat mengatasi persoalan tetapi ada pula yang berlarut-larut. Hal yang terakhir ini mengakibatkan energy mahasiswa banyak terbuang dan proses belajarnya tidak efektif.

Kemudian, jika seseorang mengalami stress akan berdampak pada gangguan kesehatannya. Seperti yang diungkapkan oleh Suyono (2001) bahwa stress dapat meningkatkan tekanan darah. Apabila stress berlangsung lama dapat mengakibatkan hipertensi. Penyakit hipertensi akan menimbulkan berbagai komplikasi jika tidak ditangani segera dengan baik. Berbagai penelitian

mengungkapkan bahwa penyakit hipertensi membuka peluang 12 kali lebih besar untuk menderita stroke dan 6 kali lebih besar untuk terkena serangan jantung, serta 5 kali lebih besar kemungkinan meninggal karena gagal jantung (*cognitive heart failure*). Penderita hipertensi juga beresiko besar mengalami gagal ginjal. Di Amerika Serikat, sekitar 64 juta lebih penduduk yang berusia antara 18 sampai 75 tahun diperkirakan menderita hipertensi (Sustrani et al. 2004)⁶⁴.

Berdasarkan penelitian diatas bahwa stress memiliki pengaruh terhadap kesehatan manusia. Hal ini seperti yang terdapat dalam alquran surat Al-Baqarah ayat 10 sebagai berikut:

فِي قُلُوبِهِمْ مَّرَضٌ فَزَادَهُمُ اللَّهُ مَرَضًا ۗ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ۖ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ ﴿١٠﴾

“dalam hati mereka ada penyakit, lalu ditambah Allah penyakitnya; dan bagi mereka siksa yang pedih, disebabkan mereka berdusta” (QS. Al-Baqarah:10)⁶⁵

Berdasarkan ayat tersebut bahwa berbohong kepada diri sendiri akan membentuk konflik batin antara hati dan pikiran, konflik batin tersebut dapat memicu adrenalin yang menyebabkan denyut jantung yang cepat dan berkeringat. Kemudian menimbulkan berbagai penyakit yang disebabkan oleh berbohong itu.

Pengelolaan stress atau *coping* terhadap stress sangat penting bagi individu karena jika seseorang dapat mengelola stressnya dengan baik maka seseorang dapat menjalani kehidupan sehari-hari tanpa rasa terbebani dan merasa lebih

⁶⁴ Widyaningsih dan Latifah. *Pengaruh Keadaan Sosial Ekonomi, Gaya Hidup, Status Gizi, dan Tingkat Stress terhadap Tekanan Darah*. Jurnal Gizi dan Pangan (Bogor: Insitut Pertanian Bogor,2008). Hal 1-2

⁶⁵ Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Qur'an*.... Hal. 4

ringan. Akan tetapi, jika individu tidak dapat mengelola stressnya dengan baik maka yang akan timbul adalah keadaan dimana seseorang mengalami ketidakmampuan atau ketidakseimbangan akibat dari perubahan yang disebabkan oleh dirinya sendiri maupun lingkungan sekitarnya atau yang biasanya disebut dengan stress.

Begitu juga dengan munculnya stres bisa dalam sejumlah cara. Misalnya seorang individu yang mengalami tingkat stres yang tinggi dapat menderita tekanan darah tinggi, sakit lambung, mudah marah, sulit membuat keputusan, hilang selera makan, rawan kecelakaan. Semua ini dapat dibagi dalam tiga kategori umum: gejala fisiologis, psikologis, dan perilaku.⁶⁶

Menurut Agus M. Hardjana, membagi gejala-gejala stress kedalam empat bagian yaitu sebagai berikut⁶⁷:

- a. Gejala Fisik: antara lain sakit kepala, tidur tidak teratur, sakit punggung, sulit buang air besar, gatal-gatal pada kulit, urat tegang terutama pada leher dan bahu, tekanan darah, sering berkeringat, berubah selera makan, lelah atau kehilangan energy.
- b. Gejala emosional, antara lain gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, mood berubah-ubah, mudah panas atau marah, gugup, merasa tidak aman, udah tersinggung, gampang menyerang orang tau bermusuhan.
- c. Gejala intelektual, antara lain susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, melamun secara

⁶⁶ Hardjana. 1994. *Stress Tanpa...* hal. 23

⁶⁷ Robbins. 2002. *Organizational...* hal 309

berlebihan, hilang rasa humor, prestasi kerja menurun, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat dalam bekerja.

- d. Gejala Interpersonal, antara lain kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah mempersalahkan orang lain, mudah membatalkan janji, sukamencari-cari kesalahan orang lain, mengambil sikap untuk membentengi diri, mendiamkan orang lain, menyerang orang lain dengan kata-kata.

Gejala-gejala tersebut dapat memberikan dampak yang negative pada individu, karena jika individu mengalami gangguan pada kesehatan, emosi, dan perilaku yang disebabkan oleh gejala-gejala tersebut, selain itu juga kemungkinan menurun pula semangat atau dorongan untuk melakukan sesuatu, sehingga kinerja seseorang mengalami penurunan atau rendah.

Dalam pencapaian motivasi, tidak sepenuhnya dalam hal ini mahasiswa dapat berhasil mencapai apa yang ingin ditujunya. Terdapat hambatan-hambatan yang dialami ketika seseorang ingin mencapai tujuannya, misalnya seorang mahasiswa yang menghadapi Ujian Akhir Semester, dengan semangat setiap malam belajar untuk mengejar nilai yang paling tinggi, namun dalam kenyataannya bisa saja.

Ketika seseorang mengalami stress yang mengakibatkan menurunnya motivasi seseorang, untuk menjaga atau meningkatkan motivasi berprestasi seseorang maka penting untuk melakukan manajemen stress (*coping*). Biasanya individu memiliki strategi koping yang berbeda satu sama lain, diantaranya seperti yang terdapat dalam al-quran, bahwa jika seseorang mengalami stress dianjurkan

untuk melakukan hal-hal yang dapat membuat hati menjadi tenteram, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Memperbanyak dzikir (mengingat Allah):

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allahlah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra’d: 28)⁶⁸

2. Meperbanyak sholat dan do’a mereka:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوا اسْتَعِيْنُوْا بِالصَّبْرِ وَالصَّلٰوةِ ۗ اِنَّ اللّٰهَ مَعَ الصّٰبِرِيْنَ ﴿١٥٣﴾

“hai orang-orang yang beriman, mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan Sholat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”(QS.Al-Baqarah:153)⁶⁹

3. Ikhlas

Ikhlas dapat diartikan tulus tanpa pamrih, artinya bekerja tidak untuk mendapatkan balasan dari orang lain. Misalnya, seseorang ikhlas ketika bekerja jika tujuan bekerjanya itu bukan semata-mata untuk mendapatkan gaji, untuk meningkatkan karirnya, untuk jaga gengsi atau untuk kepentingan duniawi lainnya. Tetapi, bekerja karena sesuai dengan perintah Allah kepada hamba-Nya untuk

⁶⁸ Ibid... hal 201

⁶⁹ Ibid... hal 18

bekerja. Ciri-ciri orang yang ikhlas adalah hatinya penuh dengan kesabaran. Ia menerima apa saja yang diberikan kepadanya selama pemberian itu merupakan hak baginya. Ia selalu semangat bekerja dan menunjukkan kinerja puncak meskipun gajinya kecil dan atasannya jarang mengawasi⁷⁰. Seperti yang terdapat dalam alquran surat Yusuf ayat 18 sebagai berikut:

وَجَاءُوا عَلَىٰ قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ ۚ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبِرْ جَمِيلًا
وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ ﴿١٨﴾

“maka kesabaran yang baik itulah (kesabaranku). Dan Allah sajalah yang dimohon pertolongan-Nya terhadap apa yang kamu ceritakan”(QS. Yusuf: 18)⁷¹

Berdasarkan ayat tersebut bahwa jika seseorang menghadapi musibah atau cobaan dan ia menerima dengan ikhlas dan sabar cobaan tersebut maka ia akan merasa tenang dan lebih ringan menjalani kehidupan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara stress dengan motivasi berprestasi Mahasiswa semester II (dua) IV (empat) jurusan Fisika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Hal ini berarti bahwa semakin rendah tingkat stressnya maka semakin tinggi tingkat motivasi berprestasinya, begitu juga sebaliknya.

⁷⁰ Irmin dan Rochim. *Membangun Motivasi Diri melalui Kecerdasan Spiritual dan Emosional*. (Penerbit: SEYMA MEDIA:2004) hal 34

⁷¹ ⁷¹ Lajnah Pentashih Mushaf Al-Qur'an Departemen Agama RI, *Al-Qur'an...* Hal. 189