

**GAMBARAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI  
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM MENJALANI  
SEMESTER DELAPAN DI IAIN SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK  
BANGKA BELITUNG**



**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)**

**Oleh:**

**Aulia Zahra**

**1921004**

**Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam**

**Kepada:**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)**

**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK**

**BANGKA BELITUNG**

**2023**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
**FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**  
Jalan Raya Petaling KM 13 Kec. Mendo Barat Kab. Bangka Kep. Bangka Belitung  
33173E-mail: [humas@iainsasbabel.ac.id](mailto:humas@iainsasbabel.ac.id) Website : [iainsasbabel.ac.id](http://iainsasbabel.ac.id)

**SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME**  
Nomor : B.333/FD/B12/PP.00.9/05/2023

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung menerangkan bahwa Mahasiswa dengan identitas berikut:

Nama : Aulia Zahra  
NIM : 1921004  
Program : Strata 1  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Skripsi : Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menjalani Semester Delapan di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Dinyatakan sudah memenuhi syarat batas maksimal Plagiasi sebesar 25% pada Skripsi yang disusunnya sesudah Munaqosyah.

Demikianlah surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bangka, 29 Mei 2023

Dekan,



*[Signature]*  
Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag  
NIP. 196601051997031001

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aulia Zahra  
Nim : 1921004  
Jurusan : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menjalani Semester Delapan Di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung” ini adalah asli karya atau penelitian saya sendiri, bukan merupakan karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun. Sepanjang pengetahuan saya, tidak terdapat karya atau pendapat orang lain, kecuali yang secara tertulis dijadikan acuan/kutipan dalam naskah skripsi ini.

Bangka, 10 April 2023

Yang menyatakan,

  
Aulia Zahra

Nim.1921004



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM**

Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Babel, 33173

**NOTA DINAS KONSULTAN**

Hal : Skripsi

Saudari Aulia Zahra

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung di Bangka

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka Kami selaku konsultan berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

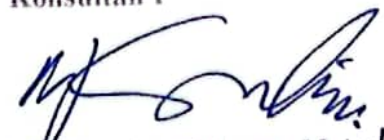
Nama : Aulia Zahra  
NIM : 1921004  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Judul : Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menjalani Semester Delapan Di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

Demikianlah dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terimakasih.

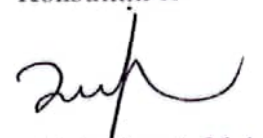
*Wassalamu'alaikum,Wr.Wb.*

Konsultan I

  
**Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag'**  
NIP. 196601051997031001

Bangka, 04 Mei 2023

Konsultan II

  
**Abi Apriyadi, M.A**  
NIDN. 2031059601



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN)  
SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI ISLAM  
Jln. Raya Mentok KM 13, Desa Petaling, Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Babel, 33173

**NOTA DINAS PEMBIMBING**

Hal : Skripsi

Saudari Aulia Zahra

Kepada Yth,

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam

IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung di Bangka

*Assalamu 'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, mencermati, dan melakukan beberapa kali bimbingan serta mengadakan perbaikan seperlunya, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan, maka Kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi mahasiswa di bawah ini:

Nama : Aulia Zahra

NIM : 1921004

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Judul : Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Menjalani Semester Delapan Di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

telah layak diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos). Harapan kami, semoga dalam waktu dekat skripsi ini dapat dimunaqasyahkan.

Demikianlah dan harap maklum. Atas segala perhatiannya diucapkan banyak terimakasih.

*Wassalamu 'alaikum, Wr. Wb.*

**Bangka, 10 April 2023**

**Pembimbing I**

**Eva Harista, M.Pd**  
NIDN. 2015058701

**Pembimbing II**

**Bohhor, M.Pd.I**  
NIDN. 2020128901



**KEMENTERIAN AGAMA RI**  
**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**  
**SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK BANGKA BELITUNG**  
Jalan Raya Petaling Km. 13 Kec. Mendo Barat, Kab. Bangka, Prov. Kep. Bangka Belitung  
E-Mail: [humas@iainsasabel.ac.id](mailto:humas@iainsasabel.ac.id)  
Website: [www.iainsasabel.ac.id](http://www.iainsasabel.ac.id)

### PENGESAHAN

Nomor: B - 149/FD/5/2023

Skripsi dengan judul: Gambaran Stress Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menjalani Semester Delapan di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Aulia Zahra  
N I M : 1921004  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi Islam  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

telah di munaqasyahkan pada hari : Senin Tanggal 17 April 2023 dengan nilai A (88.88), dan dinyatakan sah dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar S.Sos.

### DEWAN SIDANG MUNAQASYAH

Pembimbing I,

Eva Harista, M.Pd  
NIP. 198705152015032007

Pembimbing II,

Bohori, M.Pd.I  
NIDN. 2020128901

Penguji I,

Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag  
NIP. 196601051997031001

Penguji II,

Abi Apriyadi, M.A  
NIDN. 2031059601

Ketua Panitia

Safri, M.Sos  
NIP. 19900418202012018

Bangka, 30 Mei 2023

Dekan,

  
Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag  
NIP. 196601051997031001

## HALAMAN MOTTO

*Sampai Mati Pun Aku Akan Mengejar Cita-Citaku*

*(Uzumaki Naruto)*

...

*Takdir Setiap Manusia Memang Telah Ditentukan Sejak Mereka Lahir, Tetapi*

*Dengan Kerja Keras Kita Dapat Mengalahkan Takdir*

*(Uzumaki Naruto)*

...

*Saat Orang-Orang Menganggapmu Tidak Bisa Apa-Apa, Jangan Pedulikan. Karena*

*Yang Bisa Mengubah Nasibmu Adalah Kamu, Bukan Orang Lain*

*(Rock Lee)*

...

*Apa Yang Aku Miliki Bukanlah Mimpi Karena Aku Akan Mewujudkannya*

*(Uchiha Sasuke)*

## HALAMAN PERSEMBAHAN



Tiada kata paling indah selain rasa syukur kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*. Sang maha Agung lagi maha bijaksana. Atas petunjuk dan karuniaNya yang tak terhingga sehingga saya dapat menyelesaikan studi dan penelitian akhir ini.

Skripsi ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri

### **Aulia Zahra**

yang tidak pernah berhenti berusaha dan meyakinkan diri bahwa saya bisa menyelesaikan skripsi dengan baik lalu, kepada kedua orangtuaku tersayang

### **Ayah, Ir. Sumarlan**

### **Mama, Zunikawati**

Yang selalu berdo'a dan memberi dukungan dengan penuh harapan dan cinta yang telah diberikan selama ini.

Kepada teman-teman kampus dan sahabat lama yang selalu mendukung, membantu dan mendengarkan keluh kesah saya selama mengerjakan skripsi.

Kepada dosen pembimbingku yang senantiasa sabar membimbing, membantu dan mengarahkan saya sampai skripsi ini selesai.

Kepada kampus hijau yang berbudi luhur IAIN SAS bangka belitung yang telah memberikan saya kebahagiaan dan penuh kenangan indah bersama teman-teman dan dosen selama perkuliahan ini.

terimakasih

berkat kalian skripsi ini dapat tercipta



**GAMBARAN STRES AKADEMIK MAHASISWA PROGRAM STUDI  
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM DALAM MENJALANI  
SEMESTER DELAPAN DI IAIN SYAIKH ABDURRAHMAN SIDDIK  
BANGKA BELITUNG**

Aulia Zahra  
Bimbingan dan Konseling Islam  
Institut Agama Islam Negeri Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung  
Email: [auliazahrasembiring88@gmail.com](mailto:auliazahrasembiring88@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan gambaran stres akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam menjalani semester delapan dan faktor penyebab stres akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam menjalani semester delapan di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. Stres akademik merupakan suatu persepsi seseorang terhadap stressor akademik dan bagaimana reaksi mereka yang terdiri dari reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stressor tersebut.

Melihat dari objek penelitian, maka penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Data serta informasi didapatkan bersifat deskriptif yang bermaksud untuk memahami kejadian, fakta dan data mengenai gambaran stres akademik mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam menjalani semester delapan di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung. kemudian data tersebut akan dianalisis dengan analisis *flow chart analysis*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara dan dokumentasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam menjalani semester delapan mengalami stres akademik yang ditandai dengan adanya frustrasi, konflik, tekanan, perubahan perilaku dan keinginan diri yang tinggi saat mengerjakan skripsi. Skripsi adalah karya tulis ilmiah yang dikerjakan oleh mahasiswa yang menempuh pendidikan sarjana (S1), sebagai syarat dalam memperoleh gelar sarjana (1). Skripsi sendiri merupakan salah satu tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa dalam menyelesaikan studi diperguruan tinggi adalah tugas akhir yang ada pada semester akhir. faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam meliputi dua faktor yaitu faktor internal: pola pikir, kepribadian dan keyakinan dan faktor eksternal: jadwal kuliah yang banyak, tuntutan untuk berprestasi, dukungan status sosial, orangtua.

**Kata kunci:** *Stres Akademik, Faktor Penyebab, Skripsi.*

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala.* atas Berkah, Rahmat, Hidayah, kekuatan serta kesehatan yang telah diberikan sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Tidak lupa, sholawat dan salam semoga tetap tercurah kepada insan terbaik Baginda Muhammad *Shalallaahu Alaihi Wassalaam.* Yang telah mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benerang ini.

Penulis sadar bahwa penyelesaian skripsi ini tidak akan dapat terbentuk tanpa adanya do'a, bantuan, dorongan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka, dengan segala kemurahan hati dan ketulusan hati pada kesempatan yang langka ini penulis ucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Dr. Irawan, M.S.I., selaku Rektor IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
2. Dr. Rusydi Sulaiman, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Islam IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
3. Bohhori, M.Pd.I., selaku Ketua Jurusan BKI IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, beserta para staf.
4. Dr. Irawan, M.S.I., selaku Penasehat Akademik.
5. Eva Harista, M.Pd., selaku Pembimbing I.
6. Bohhori., M.Pd.I., selaku Pembimbing II.
7. Seluruh Dosen IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.
8. Seluruh Staff Akademik IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung.

9. Kepada Para Informan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Semester Delapan yang sudah membantu penulis dalam mengumpulkan data.
10. Yang paling tercinta kepada Keluarga terkhusus Ayah Ir. Sumarlan dan Mama Zunikawati, Terimakasih karena telah mendo'akan, mendukung dan memberi semangat kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Kepada kedua abangku Muhammad Rizka Nugraha dan Muhammad Bobby Kusnadi semoga rahmat dan kesejahteraan hidup terus ada pada diri abang.
11. Teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019, yang telah mendukung dan membantu proses penyelesaian skripsi ini, semoga kalian sukses dunia dan akhirat.

Akhir kata penulis mengucapkan banyak terimakasih dan mohon maaf apabila ada kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Kritikan dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. *Aamiin*

Bangka, 10 April 2023



Aulia Zahra

NIM. 1921004

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	
PENGESAHAN.....	i
PLAGIARISME .....	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING .....	iii
NOTA DINAS KONSULTAN .....	iv
HALAMAN PERNYATAAN.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
ABSTRAK .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	8
C. Tujuan Penelitian .....	8
D. Kegunaan Penelitian.....	9
E. Telaah Pustaka .....	9
F. Rancangan Sistematis.....	13
BAB II LANDASAN TEORI .....	15
A. Kajian teoritis Mengenai Stres Akademik.....	15
1. Definisi Stres Akademik .....	15
2. Aspek-aspek Stres Akademik.....	17
3. Gejala-gejala Stres Akademik .....	25
4. Faktor Penyebab Stres Akademik.....	27
5. Penggolongan Stres Akademik.....	33
6. Tingkatan Stres Akademik .....	34
B. Definisi Mahasiswa .....	37
BAB III METODE PENELITIAN .....	41
A. Jenis Penelitian.....	41

B. Lokasi Penelitian .....	42
C. Sumber Data Penelitian .....	43
D. Teknik Pengumpulan Data .....	47
E. Teknik Analisa Data.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	56
A. Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menjalani Semester Delapan di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung .....	56
B. Faktor Penyebab Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menjalani Semester Delapan di IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung .....	74
BAB V PENUTUP .....	87
A. Kesimpulan .....	87
B. Saran .....	88
DAFTAR PUSTAKA .....	90
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel III. 1 Informan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.....	45
Tabel III. 2 Kisi-kisi Pertanyaan Dari Aspek-aspek Stres Akademik Dengan Menggunakan Teori Gadzella dan Masten.....	49
Tabel III. 3 Kisi-kisi Pertanyaan Dari Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Menggunakan Teori Fauziah dan Widuri.....	50