

**HUBUNGAN ANTARA KESABARAN DENGAN STRES
MENGHADAPI UJIAN PADA MAHASISWA**

Skripsi

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh:

AJENG SAFITRI

04320040

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2008**

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana S-1 Psikologi



Pada Tanggal

21 JUL 2008

Mengesahkan,

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Ketua Program Studi



Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si

Dewan Penguji

1. RA. Retno Kumolohadi, S. Psi., M. Si.
2. Qurotul Uyun, S. Psi., M. Si
3. Thobagus Muh. Nu`man, S. Psi., Psi.

Tanda tangan,

HALAMAN PERNYATAAN

Bersama ini saya menyatakan bahwa selama melakukan penelitian dan dalam membuat laporan penelitian, tidak melakukan tindakan-tindakan yang kiranya melanggar etika akademik seperti penjiplakan, pemalsuan data atau manipulasi data. Apabila di kemudian hari saya terbukti melanggar etika akademik sebagaimana tersebut di atas, maka saya sanggup menerima konsekuensi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh.

Yang menyatakan,

Ajeng Safitri

HALAMAN PERSEMBAHAN

Kupersembahkan karya ini untuk :

Allah SWT yang Mahapemurah lagi Mahapenyayang, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada hamba, yang telah memberikan kemudahan dalam setiap usaha hamba, serta memberikan nikmat yang begitu berharga dan tak terhingga. Segala Puji bagi-Mu, Allah, Tuhan semesta Alam.

Kedua orang tuaku yang tercinta, **Papa Agus Sutarman** dan **Mama Olaida Lembasy**, yang selalu memberikan doa, curahan kasih sayang yang tak terbatas, perjuangan yang tiada henti, perhatian, pengorbanan dan dukungan yang luar biasa.

Adikku yang tercinta **Dimas Pradana Wiradinata** yang telah banyak memberikan perhatian, dukungan, doa serta banyak pengalaman berharga

HALAMAN MOTTO

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.”

(QS. Al-Insyirah [94]: 5-6)

“Wahai orang-orang yang beriman mintalah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

(QS. Al-Baqarah [2] : 153)



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

PRAKATA



Assalamu'alaikum Wa rahmattullahi Wa Barakatuh

Alhamdulillah robbil 'alamin. Segala puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya. Sholawat dan salam selalu penulis sampaikan pada junjungan kita semua, Nabi Muhammad SAW beserta keluarga dan pengikut-pengikutnya hingga akhir jaman sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai karya akhir selama menempuh pendidikan Sarjana Psikologi di Universitas Islam Indonesia.

Semua yang telah di lakukan selama proses pengerjaan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dan kritikan yang memotivasi penulis untuk terus semangat dan maju. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih dan memberikan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. H.Fuad Nashori, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Hj. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Terimakasih telah memberikan masukan, kritikan, dan dukungan kepada penulis hingga penulis bisa bangkit dan lebih baik dari sebelumnya.
3. RA. Retno Kumolohadi, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan waktu, ilmu, dukungan, dan doa kepada penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini dari awal hingga akhir.

4. Thobagus Moh. Nu'man, S.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terimakasih atas waktu yang diberikan untuk membimbing penulis, terimakasih untuk kritik, masukan, dan dukungan yang diberikan kepada penulis selama ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.
6. Seluruh Staf Tata Usaha, Pengajaran, Perpustakaan, Unit Laboratorium Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang telah membantu kelancaran administrasi dalam proses pengerjaan skripsi ini.
7. Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang telah bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan.
8. Papa Agus Sutarman dan mama Olaida Lembasy tercinta dan tersayang. Terimakasih sudah berusaha menjadi orang tua yang terbaik, terimakasih untuk curahan kasih sayang yang tulus, perhatian dan dukungan yang luar biasa, serta untuk Doa yang tiada henti dipanjatkan. Terimakasih untuk didikan dan semua nasehat yang telah diberikan. Terimakasih untuk semua perjuangan dan pengorbanan yang telah dilakukan untuk kebahagiaan anak-anaknya. Hanya Allah SWT yang bisa membalas semua Keikhlasan papa mama yang sudah diberikan kepada anak-anaknya.
9. Adik Dimas Pradana Wiradinata. Terimakasih atas segala perhatian, dukungan dan Doa yang diberikan. Walau sering adu pikiran dan banyak salah paham, tapi kehadiran dan bantuanmu sangat dibutuhkan oleh penulis.

10. Seluruh keluarga penulis di Jogja. Om Heri Saputra dan keluarga, Mas Suroso dan keluarga, Mbak Sandra, Tanti dan Desi, Om Kelik dan keluarga, Kang Saniman dan keluarga, serta seluruh keluarga Mas Andi, terimakasih atas segala Doa, perhatian, dukungan, dan semua bantuan serta pertolongan yang telah diberikan pada penulis selama berada di Jogja.
11. Seluruh keluarga besar penulis yang berada di Lampung, Sukabumi dan Pekanbaru. Terimakasih untuk Doa, perhatian, dukungan, dan semua bantuan yang telah diberikan kepada penulis dan keluarga penulis selama ini.
12. Seluruh keluarga Om dan Tante Ripto. Terimakasih sudah menjadi keluarga kedua penulis di Jogja, terimakasih sudah menganggap penulis seperti keluarga sendiri, terimakasih untuk Doa, perhatian dan dukungan yang telah diberi selama ini, terimakasih buat semua cerita, senyum, dan tawa yang selalu dibagi. Terimakasih banyak.
13. Sahabat penulis, Moelent (Afdillia Wulandari). Terimakasih untuk kebersamaannya, untuk semua yang sudah dilalui bersama, untuk menunjukkan kepada penulis kalau dunia ini luas dan rugi jika tidak menikmati kehidupan selagi diberi kesempatan. Terimakasih untuk kepercayaannya, untuk kesabarannya, untuk semua bantuan, semangat, perhatian, dukungan, dan doanya. Bersamamu Airmatapun bisa berganti tawa, duka pun berganti suka, dan tak ada hari yang tak indah.
14. Mas Dipo Alam yang telah bersedia memperbolehkan penulis menggunakan skala kesabarannya. Terimakasih untuk semua bantuan Mas Alam. Tiada kata

yang bisa mengungkapkan rasa terimakasih ini. Dicki, terimakasih untuk refrensi buku-buku kesabarannya.

15. Teman-teman penulis yang selalu ada dan memberikan semangat serta doa. Arwien (yang identik dengan Semangatnya), Itha dan Sheshe (duo kecil yang *fashionable*), Fadhil, Angie, Kelik, Asri, Siska (yang sudah membantu menyebar skala), Nisa` (yang walaupun lagi sakit mau menemani bimbingan ke rumah Bu Retno), Lisa dan Ayu (yang pendadaran sama dengan penulis tapi lulus duluan), Yuni dan Welly (yang sudah memberi *softcopy* skripsinya), dan teman-teman Psikologi angkatan 2004 lainnya yang tidak bisa disebut satu persatu. Terimakasih sudah menjadi teman penulis, terimakasih untuk kebersamaan, info, bantuan, semangat, perhatian, dukungan dan doanya. Nyok dan Hani, terimakasih untuk kebersamaannya di awal perkuliahan, pengalaman, tawa dan airmata, untuk pikiran, ilmu, dan bantuannya selama ini. Maaf kalau selama ini banyak khilaf dan salah.
16. Wiwid, Annas, dan Ari (yang sudah membantu menyebar skala penelitian), Fachry, Aris, Nofan, Jepang. Terimakasih untuk kebersamaan, cerita, ilmu, bantuan dan pertolongannya, perhatian, dukungan, semangat, dan doanya.
17. Teman-teman seperjuangan di Klendrekan; Lita, Gina, Dian, Tuty, Mbak Icha, Mbak Ike, dan Mas Aji. Terimakasih untuk kebersamaan dan bantuannya selama 45 hari di Klendrekan. Hari-hari yang telah dilewati bersama tak akan pernah terlupakan. Lita dan Dian, terimakasih untuk semangat dan doanya. Tuty, terimakasih sudah membantu menyebar skala penelitian.

18. Teman-Teman KMKP (Komisariat Mahasiswa Kota Pekanbaru) dan Iluni (Ikatan Alumni) SMAN 8 Pekanbaru di Jogja. Arie, Ipur, Gempa, Raju, Arif, Roni, Sasri, Kurkur, Pujik, Anshar, Abe, Baharu, Henny, Nita, T.Yul, dan yang tidak bisa disebutkan satu per satu. Terimakasih untuk kebersamaan, kekeluargaan, dan bantuannya.
19. Teman-teman Kognisia seperjuangan. Imam, Rusdi, Martha, Arum, Galuh, Niponk, Adi, Lintang, Kyoko, Endah, Pretty, dan yang tidak dapat disebut satu per satu. Terimakasih atas kebersamaan, ilmu, pikiran, dan pengalaman organisasinya.
20. Mbak Ve. Terimakasih untuk semua bantuan dan dukungannya yang bisa menenangkan hati penulis.
21. Selly. Terimakasih sudah mendengar curahan hati penulis, terimakasih untuk saran, semangat, dan doanya. Semoga kita selalu bersama walau dijauhkan oleh jarak.
22. Tete Rosita dan Mbak Tati. Terimakasih sudah membantu penulis mengurus kebutuhan dan keperluan sehari-hari, terimakasih untuk makanannya yang enak, dan sudah menemani penulis dalam kesepian.
23. Masa lalu penulis. Terimakasih untuk kebersamaan, pengalaman, cerita, senyum, tawa dan airmata. Terimakasih sudah mengajari peneliti arti hidup, komitmen, kepercayaan, pengertian dan kedewasaan. Maaf untuk khilaf dan salah yang pernah dilakukan. Doni, Dhanie, Ai, dan Yeye terimakasih untuk pertemanannya.

24. AB 5936 I yang telah tergantikan dengan AB 2435 DA, yang selalu menemani penulis kemana saja bepergian, yang menemani saat terjatuh dan bangkit kembali. Untuk Nidji, D'Masiv, Naff, Yovie & Nuno, dan Andra & The Backbone atas alunan melodi yang mengiringi perjalanan hidup penulis. Untuk Tetralogi Laskar Pelangi yang dapat memotivasi penulis agar berani bermimpi dan berusaha mengapai impian. Untuk Kick Andy yang penuh inspirasi, yang menyadarkan penulis agar memperhatikan dan berusaha memberi untuk sesama, serta berusaha menjadi lebih baik.

25. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, terimakasih atas bantuannya.



Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca sebagai referensi dan terutama bagi penulis sendiri.

Wassalamu' alaikum Wr.Wb.

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Yogyakarta, Juni 2008

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
INTISARI.....	xvii
BAB I PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Tujuan Penelitian.....	6
C. Manfaat Penelitian.....	7
D. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
A. Stres Menghadapi Ujian.....	11
1. Pengertian Stres Menghadapi Ujian.....	11
2. Aspek-aspek Stres Menghadapi Ujian.....	13
3. Faktor-faktor Stres Menghadapi Ujian.....	15
4. Perilaku Coping terhadap Stres Menghadapi Ujian.....	17

B. Kesabaran.....	20
1. Pengertian Kesabaran.....	20
2. Aspek-aspek Kesabaran.....	22
C. Hubungan Antara Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian pada Mahasiswa.....	28
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian.....	33
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	33
1. Stres Menghadapi Ujian.....	33
2. Kesabaran.....	34
C. Subjek Penelitian.....	34
D. Metode Pengumpulan Data.....	35
E. Validitas dan Reliabilitas.....	37
F. Metode Analisis Data.....	39
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....	40
A. Orientasi Kacah dan Persiapan.....	40
1. Orientasi Kacah.....	40
2. Persiapan Penelitian.....	41
B. Pelaksanaan Penelitian.....	44
C. Hasil Penelitian.....	45
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	45
2. Deskripsi Data Penelitian.....	46

3. Hasil Uji Asumsi.....	49
4. Hasil Uji Hipotesis.....	50
D. Pembahasan.....	51
BAB V PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN.....	62



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1. Blue Print Skala Stres Menghadapi Ujian.....	36
Tabel 2. Sebaran Aitem Skala Kesabaran.....	37
Tabel 3. Distribusi Aitem Skala Stres Menghadapi Ujian Setelah Ujicoba.....	44
Tabel 4. Deskripsi Subjek Penelitian.....	46
Tabel 5. Deskripsi Data Stres Menghadapi Ujian dan Kesabaran.....	46
Tabel 6. Kategorisasi Skor Stres Menghadapi Ujian.....	47
Tabel 7. Kategorisasi Skor Kesabaran.....	48



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran Skala Try Out Stres Menghadapi Ujian.....	63
Lampiran Data Try Out Skala Stres Menghadapi Ujian.....	65
Lampiran Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Menghadapi Ujian.....	69
Lampiran Skala Penelitian	
1. Skala Penelitian Stres Menghadapi Ujian.....	74
2. Skala Penelitian Kesabaran.....	75
Lampiran Data Penelitian	
1. Skala Stres Menghadapi Ujian.....	77
2. Skala Kesabaran.....	83
Lampiran Hasil Penelitian	
1. Analisis Frekuensi.....	89
2. Uji Normalitas	92
3. Grafik Hasil Uji Normalitas.....	93
4. Uji Linieritas.....	94
5 Uji Hipotesis	97
Lampiran Surat Keterangan Penelitian.....	99



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

HUBUNGAN ANTARA KESABARAN DENGAN STRES MENGHADAPI UJIAN PADA MAHASISWA

Ajeng Safitri
RA. Retno Kumolohadi

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kesabaran dengan stress menghadapi ujian.

Penelitian ini dilakukan pada 93 subjek yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. Metode pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkat kesabaran dan tingkat stres menghadapi ujian adalah skala kesabaran dan skala stres menghadapi ujian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *product moment* dari Pearson.

Hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kesabaran dengan tingkat stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa ($r = -0,519$; $p < 0,01$). Tingkat kesabaran berpengaruh terhadap penurunan stres menghadapi ujian sebesar 27 %. Sedangkan 73 % tingkat stres menghadapi ujian dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Rata-rata subjek penelitian ini memiliki tingkat stres dalam menghadapi ujian dalam kategori ringan (52,6 %) dan tingkat kesabaran dalam kategori tinggi (56,99 %).

Kata Kunci: Stres Menghadapi Ujian, Kesabaran.

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang Masalah

Masalah (*problem*) sudah menjadi bagian dari kehidupan setiap manusia, tidak seorang pun di dunia ini yang tidak pernah mendapatkan masalah ataupun melakukan kesalahan. Begitu juga dengan seorang mahasiswa, dalam menempuh studi akan sangat mungkin dihadapkan dengan permasalahan-permasalahan. Hal ini disebabkan universitas merupakan tempat, dimana mahasiswa menuntut ilmu dan berinteraksi sehari-hari, yang seringkali menuntut mahasiswa untuk dapat menyeimbangkan berbagai peranan dan tugas yang harus mereka selesaikan. Mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan berbagai peranan dan tugas tersebut akan mudah mengalami stress (Mahfar, dkk., 2007).

Penelitian Guthrie, dkk., (dalam Zuharman, 2007) melaporkan bahwa lebih dari 50 % mahasiswa mengaku pernah mengalami stres yang berhubungan dengan tugas-tugas perkuliahan. Tekanan dan masalah yang mereka hadapi meliputi masalah akademik maupun masalah non akademik. Masalah akademik seperti tekanan menghadapi ujian, nilai IPK rendah, terancam *drop out* dan masalah akademik lainnya. Sedangkan masalah non akademik seperti masalah keuangan, masalah keluarga, masalah akomodasi, masalah interpersonal maupun intrapersonal. Banyak dari masalah - masalah tersebut menyebabkan stres dan gangguan kesehatan mental ringan maupun berat (Zulharman, 2007). Sejalan dengan pendapat tersebut, Nowak dan Marie dalam penelitiannya menyebutkan

bahwa beban tugas perkuliahan yang melebihi kemampuan diri dan mendekati masa ujian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres di kalangan Pelajar (dalam Mahfar, dkk., 2007).

Stres dapat diartikan sebagai respon individu baik fisik maupun psikis terhadap stimulus baik yang berasal dari dalam diri individu sendiri seperti masalah usia, kondisi keuangan ataupun kondisi keluarga maupun dari luar individu seperti kondisi lingkungan sekolah atau hubungan dengan guru dan teman. Stimulus atau biasa disebut stresor yang mengganggu keseimbangan dan melebihi ketahanan dirinya untuk mengatasi gangguan tersebut (Richard & Zimbardo, 2002).

Pada masa-masa ujian, biasanya tekanan terhadap mahasiswa meningkat. Menghadapi ujian merupakan stressor yang dapat mengganggu ketahanan diri mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Anderson dan Cole (dalam Mahfar, dkk., 2007) bahwa faktor utama penyebab stres dikalangan mahasiswa adalah menghadapi ujian.

Para mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi ujian umumnya disebabkan oleh tuntutan prestasi akademik, bahan kuliah yang kurang jelas atau dianggap sulit, beban tugas yang banyak dalam waktu yang bersamaan dengan ujian, perubahan waktu yang digunakan untuk belajar, makan atau tidur (Misra & Mc Kean, dalam Mahfar, dkk., 2007). Lebih lanjut dikatakan bahwa stres terjadi ketika mahasiswa merasa tidak siap dalam menghadapi ujian, sehingga meningkatkan tekanan yang dihadapi dan melebihi ketahanan tubuhnya. Hal ini

diakibatkan karena adanya ketakutan akan kegagalan sehingga mengalami stres ketika menghadapi ujian (Mahfar, dkk., 2007).

Fenomena stres menghadapi ujian di kalangan mahasiswa juga terungkap dari hasil wawancara peneliti kepada beberapa mahasiswa pada tanggal 8 Juni 2008, mahasiswa cenderung mengalami stres bila akan menghadapi ujian. Seperti yang dikatakan oleh L, subjek mengaku apabila sedang memiliki banyak tugas atau ketika sedang menghadapi ujian, subjek tidak bisa tidur dengan nyenyak, merasa tidak tenang, takut mendapatkan nilai yang jelek, dan takut tidak bisa mengerjakan soal-soal ujian dengan baik. Lain halnya dengan A, subjek mengatakan bahwa ketika menjelang ujian, dirinya sering merasakan gejala migren yang berlebihan, sulit berkonsentrasi belajar, merasa takut tidak bisa mengerjakan soal ujian dengan maksimal.

Hasil wawancara di atas menunjukkan bahwa fenomena stres di kalangan mahasiswa terutama ketika menghadapi ujian menjadi fenomena yang menarik untuk diteliti. Mahasiswa membutuhkan suatu cara agar dapat mengatasi berbagai masalah yang dihadapinya ketika menghadapi ujian sehingga dapat terhindar dari stres atau yang biasa disebut strategi *coping* yang digunakan oleh individu dalam mengatasi masalahnya. *Coping* merupakan perubahan kognitif dan konatif sebagai usaha untuk mengatasi tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi kemampuan seseorang (Folkman, dkk., 1986). Perilaku ini akan berlangsung melalui berbagai pertimbangan dan bahkan melibatkan emosi berupa kesadaran bahwa mereka juga harus membantu orang lain di saat mereka sendiri sedang meghadapi masalah.

Coping ini selanjutnya diwujudkan dalam bentuk strategi *coping* yang mengarah pada tingkah laku maupun proses kognitif individu dalam menghadapi tekanan tertentu (Lazarus, 1993). Secara garis besar ada dua bentuk *coping* yaitu *problem focused coping* (PFC) dan *emotional focused coping* (EFC). PFC adalah *coping* yang berfokus pada penyelesaian masalah dengan melakukan sesuatu yang konstruktif untuk mengubah dan mengatasi keadaan yang dapat membuat tertekan. EFC adalah *coping* yang berfokus pada emosi yang menggunakan reaksi emosi atau kemampuan emosional untuk menghadapi situasi menekan (Carver, dkk., 1989).

Strategi *coping* lain yang umum digunakan adalah strategi *coping* dengan menghadapi masalah (*active coping*), yaitu segala usaha-usaha baik secara emosional maupun tindakan yang dilakukan untuk mengatasi tekanan dan strategi *coping* dengan menghindari masalah (*avoidant coping*), merupakan segala cara baik emosional maupun tindakan yang dilakukan untuk menghindar dari situasi tekanan (Holahan dan Moos, 1987). Lebih lanjut Holahan dan Moos (1987), mengatakan bahwa tindakan individu mengatasi masalah bisa positif ataupun negatif. Strategi *coping* positif antara lain adalah, tindakan atau usaha untuk menghilangkan sumber stressor, memikirkan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi stressor, mencari bantuan informasi atau nasehat tentang apa yang harus dilakukan, mencari dukungan empati atau dukungan emosional dari orang lain, menekan aktivitas lain agar dapat berkonsentrasi pada masalah yang sedang dihadapi, mendekatkan diri pada Tuhan atau biasa disebut *religious coping*, berpikir positif, penerimaan, dan mampu mentertawakan diri. Sedangkan tindakan

coping yang negative dapat berbentuk antara lain, melontarkan atau menahan emosi secara berlebihan, mengingkari masalah yang sedang dihadapi, menyalahkan diri sendiri atau Tuhan sebagai sumber masalah, perilaku memutus hubungan dengan sumber masalah, putus asa, menarik diri dan tidak mau berusaha lagi dan melarikan diri pada penggunaan alkohol dan obat terlarang.

Coping religius adalah menggunakan kepercayaan terhadap agama atau ajaran agama untuk mengatasi kondisi stress. Beberapa contoh dari *coping* religius adalah berdoa, meningkatkan iman, mencari pegangan dari keyakinan terhadap ajaran agama, serta mencari dukungan dari sesama jamaah yang lain (Abernethy, dkk., 2002). Ajaran agama Islam menyebutkan bahwa manusia hendaknya selalu sabar ketika menghadapi berbagai cobaan hidup, termasuk kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan yang mereka alami. Seperti yang dikemukakan oleh Al Ghazali (Arraiyyah, 2002) bahwa sabar adalah suatu bagian dari akhlak utama yang dibutuhkan seorang muslim dalam masalah dunia dan agama. Artinya, sifat sabar sangat diperlukan dalam rangka memacu kualitas hidup seseorang, baik yang sifatnya lahiriah maupun bathiniah, material maupun spiritual. Seseorang yang sabar memahami bahwa setiap masalah dan tantangan harus dihadapi dengan tabah untuk mengatasinya dan untuk mewujudkan kebaikan yang diharapkan (Arraiyyah, 2002). Berdasarkan hal tersebut, kesabaran merupakan salah satu ajaran dalam agama Islam yang dapat mempengaruhi seseorang untuk senantiasa melakukan tindakan ataupun perilaku yang baik dalam menyelesaikan suatu masalah. Nilai-nilai yang terkandung dalam sifat sabar akan mampu menghindarkan seseorang dari tekanan masalah sehingga tidak mudah mengalami

stres. Dengan kata lain, kesabaran adalah salah satu bentuk *religijs coping* positif yang dilakukan individu khususnya, umat Muslim dalam mengatasi stres yang dialami.

Arraiyyah (2002) juga menyebutkan bahwa sabar berarti mampu mengendalikan diri, tidak putus asa, sikap yang tetap tenang dalam menghadapi dan menyelesaikan segala macam permasalahan yang menimpa. Dengan demikian mahasiswa yang bersabar akan senantiasa berusaha menemukan jalan keluar dari permasalahannya secara tenang, sehingga dapat menentukan solusi yang tepat atas masalah-masalahnya. Disebutkan pula bahwa seseorang yang rugi adalah orang yang tidak mengerti bagaimana cara menghadapi masalah dengan cara yang benar, sedangkan orang yang beruntung adalah mereka yang bersabar dan tahu bagaimana cara menghadapi permasalahan secara bijak (Turfe, 2006). Begitu juga dengan mahasiswa ketika menghadapi masalah ujian, dengan kesabaran seharusnya mahasiswa akan mampu menghadapi ujian dengan tenang dan berusaha mempersiapkan diri sebaik-baiknya untuk menghadapi ujian sehingga tidak mudah mengalami stres.

Selain itu, sebagai hamba Allah sudah seharusnya manusia selalu bergantung kepada-Nya, hamba yang selalu meminta petunjuk serta pertolongan kepada-Nya atas setiap permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu dalam memecahkan semua permasalahan, seharusnya manusia selalu berada di jalan-Nya dengan memohon petunjuk dan pertolongan kepada-Nya. Pertolongan dari Allah akan datang jika seseorang senantiasa mematuhi perintah-perintahNya, dimana salah satunya yaitu dengan kesabaran, sebaliknya tanpa kesabaran maka

pertolongan dari Allah tidak akan datang. Seperti halnya dalam menghadapi berbagai masalah, manusia akan senantiasa memohon petunjuk serta pertolongan dari Allah untuk dapat menyelesaikan masalah tersebut, akan tetapi tanpa kesabaran pertolongan dan petunjuk itu akan menjauh dari diri seseorang.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti apakah ada hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat berguna bagi perkembangan ilmu di bidang psikologi, khususnya psikologi islami dan psikologi klinis, terutama untuk mengungkap dinamika stres menjelang ujian pada mahasiswa yang dipengaruhi oleh kesabaran.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan solusi bagi mahasiswa khususnya, dalam mengatasi stress menjelang ujian dengan mendapatkan pertolongan Allah melalui kesabarannya.

Selain itu penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi peneliti-peneliti lain yang ingin mengetahui lebih dalam tentang dinamika stres menjelang ujian pada mahasiswa melalui kesabaran dirinya.

D. Keaslian Penelitian

1. Keaslian Topik

Penelitian mengenai stres pada mahasiswa sudah pernah dilakukan sebelumnya, seperti pada penelitian Karyadi (2004) mengenai hubungan antara persepsi terhadap dosen pembimbing dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Fitriana (2003) meneliti mengenai hubungan antara optimisme dengan stres menghadapi ujian pada siswa SMU. Salam (2007) meneliti mengenai hubungan antara sabar dengan depresi pada remaja korban gempa bumi di pedukuhan Kintelan, desa Sumber Mulyo, kecamatan Bambang Lipuro, kabupaten Bantul, provinsi Yogyakarta. Sedangkan Afriady (2008) meneliti mengenai hubungan antara kesabaran dengan kemampuan pemecahan masalah pada karyawan.

Pada penelitian ini variabel bebas atau variabel yang mempengaruhi stres menghadapi ujian (variabel tergantung) yaitu kesabaran (variabel bebas), pada penelitian-penelitian sebelumnya kesabaran belum banyak diteliti dan belum pernah dihubungkan dengan stres menghadapi ujian.

2. Keaslian Teori

Pada penelitian Karyadi (2004) mengenai stres menggunakan gejala-gejala stres seperti fisiologis, perilaku dan kognitif menurut teori dari Carlson dan Hatfield. Penelitian yang dilakukan Fitriana (2003) mengenai stres menghadapi ujian menggunakan aspek fisik, kognitif, emosi, dan perilaku. Salam (2007) dalam penelitiannya mengenai kesabaran, menggunakan teori kesabaran menurut Al-

Jauziah (2005). Sedangkan Afriady (2008) dalam penelitiannya mengenai kesabaran menggunakan teori menurut Al-Jauziah (2006).

Pada penelitian ini, stres menghadapi ujian menggunakan teori stres dari Sarafino (1994) dengan empat aspek stres yaitu aspek emosi, kognisi, perilaku dan fisiologis. Sedangkan kesabaran menggunakan teori menurut Saqqaf (2007).

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian Karyadi (2004) mengenai hubungan antara persepsi terhadap dosen pembimbing dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, menggunakan alat ukur stres berupa skala stres yang disusun berdasarkan gejala-gejala stres yaitu fisiologis, perilaku, dan kognitif menurut teori Carlson dan Hatfield. Penelitian Fitriana (2003) mengenai hubungan antara optimisme dengan stres menghadapi ujian pada siswa SMU, menggunakan alat ukur stres menghadapi ujian berupa skala stres menghadapi ujian yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres yaitu fisik, kognitif, emosi, dan perilaku.

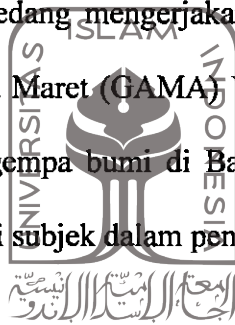
Salam (2007) dalam penelitiannya mengenai kesabaran, menggunakan skala kesabaran dengan mengaju pada konsep kesabaran menurut Al-Jauziah (2005). Afriady (2008) dalam penelitiannya mengenai kesabaran menggunakan skala kesabaran dengan mengaju pada konsep kesabaran menurut Al-Jauziah (2006).

Skala stres menghadapi ujian dalam penelitian ini adalah skala stres menghadapi ujian yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek stres yang diambil dari teori stres menurut Sarafino (1994). Sedangkan skala

kesabaran dikembangkan dari skala kesabaran yang disusun oleh Alam (2008) berdasarkan aspek-aspek kesabaran menurut Saqqaf (2007).

4. Keaslian Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia yang akan menghadapi ujian. Berbeda dengan penelitian Karyadi (2004) yang menggunakan mahasiswa Fakultas Psikologi UII yang sedang mengerjakan skripsi, Fitriana (2003) yang menggunakan siswa SMU Tiga Maret (GAMA) Yogyakarta, Salam (2007) yang menggunakan remaja korban gempa bumi di Bantul, dan Afriady (2008) yang menggunakan karyawan sebagai subjek dalam penelitiannya.



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Stres Menghadapi Ujian

1. Pengertian Stres Menghadapi Ujian

Stres dapat diartikan sebagai respon individu baik fisik maupun psikis terhadap stimulus baik yang berasal dari dalam diri individu sendiri seperti masalah usia, kondisi keuangan ataupun kondisi keluarga maupun dari luar individu seperti masalah-masalah yang dihadapi berkaitan dengan tuntutan prestasi atau tugas sekolah, yang mengganggu keseimbangan dan melebihi ketahanan dirinya untuk mengatasi gangguan tersebut (Richard & Zimbardo, 2002).

Stres menurut Hardjana (1994) adalah kondisi kejiwaan yang tertekan oleh adanya beberapa pengaruh baik dari dalam diri maupun lingkungannya. Menurut Hans Selye (Kumolohadi, 2001), stres diartikan sebagai suatu respon organisme nonspesifik dari tuntutan internal ataupun eksternal. Sejalan dengan pendapat tersebut, Huffman (2006) mendefinisikan stress sebagai respon tubuh baik secara fisik maupun mental terhadap situasi atau peristiwa yang dianggap sebagai ancaman ataupun tantangan.

Taylor (2003) mengemukakan bahwa stres adalah pengalaman emosional yang negatif yang diikuti dengan perubahan-perubahan fisiologis, kognitif dan perilaku yang ditujukan untuk mengurangi atau menghilangkan emosi-emosi negatif tersebut. Sedangkan Sarafino (1994) berpendapat bahwa stres adalah suatu

kondisi yang terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dari luar (*stressor*) baik nyata maupun tidak dengan sumber-sumber biopsikososial dari dalam diri individu (*strain*). Sebagai contoh, seorang mahasiswa ketika menghadapi ujian. Prestasi belajar yang diukur berdasarkan hasil ujian menyebabkan mahasiswa menganggap ujian sebagai suatu tuntutan, yang mana ketika tidak sesuai dengan sumber-sumber dari dalam dirinya seperti merasa kurang mampu, kurang pintar dan sebagainya, akan terjadi ketidakseimbangan atau stres yang muncul dalam bentuk fisiologis dan psikologis.

Berdasarkan definisi yang dipaparkan di atas, pengertian stres adalah suatu keadaan kejiwaan yang tertekan baik secara fisik maupun psikologis yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam menghadapi tuntutan internal dan eksternal.

Taylor (2003) mengemukakan bahwa permasalahan sehari-hari yang bertumpuk-tumpuk dapat menyebabkan stres pada individu. Berdasarkan penelitian Kanner, dkk. (dalam Huffmann, 2006) ada sepuluh permasalahan sehari-hari yang dapat menjadi *stressor* bagi mahasiswa, yaitu kecemasan akan masa depan, kurang tidur, waktu luang, penampilan fisik, beban tugas, kehilangan benda, tidak memiliki waktu yang cukup, prestasi akademik, kesepian dan hubungan dengan kekasih.

Zuharman (2007) menegaskan bahwa para mahasiswa selama mengikuti proses pembelajaran akan menemui banyak tekanan dan masalah. Tekanan dan masalah yang mereka hadapi meliputi masalah akademik maupun masalah non akademik. Masalah akademik seperti tekanan menghadapi ujian, nilai IPK rendah,

terancam *drop out* dan masalah akademik lainnya. Sedangkan masalah non akademik seperti masalah keuangan, masalah keluarga, masalah akomodasi, masalah interpersonal maupun intrapersonal. Banyak dari masalah-masalah tersebut menyebabkan stress dan gangguan kesehatan mental ringan maupun berat. Penelitian Guthrie, dkk., (dalam Zuharman, 2007) melaporkan bahwa lebih dari 50 % mahasiswa mengalami stress yang berhubungan dengan tugas-tugas perkuliahan.

Menghadapi ujian, baik itu ujian mid semester, semester atau yang berhubungan dengan kelulusan seringkali menimbulkan kecemasan tersendiri bagi mahasiswa. Rasa cemas, takut tak mampu menyelesaikan soal ujian dengan baik, ditambah tuntutan yang terlampaui tinggi terhadap dirinya, membuat mahasiswa dapat mengalami stres berlebihan ketika menghadapi ujian (Mafar dkk, 2007)

Berdasarkan uraian di atas disimpulkan bahwa stres dalam menghadapi ujian dapat didefinisikan sebagai keadaan kejiwaan yang tertekan baik secara fisik maupun psikologis yang dialami mahasiswa disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam menghadapi tuntutan prestasi akademik dalam ujian.

2. Aspek-aspek Stres Menghadapi Ujian

Crider, dkk (dalam Behr, 1995) menyatakan bahwa reaksi stres yang muncul biasanya berupa tegang, khawatir, tertekan, mudah marah, kurang fleksibel, sulit konsentrasi, sulit berpikir logis, sakit kepala, nyeri otot, mual dan cepat lelah. Sarafino (1994) mengemukakan empat pola gangguan yang merupakan respon terhadap stres, yaitu:

- a. Emosi, yaitu gangguan perasaan yang muncul. antara lain, cemas, mudah tersinggung, marah, gelisah, depresi, sensitif, gugup, sedih dan perasaan bersalah yang berlebihan;
- b. Kognisi, yaitu gangguan pada fungsi pikir, antara lain kurang konsentrasi, mudah lupa, tidak mampu mengambil keputusan;
- c. Perilaku, pola gangguan perilaku yang mungkin timbul akibat stres seperti misalnya, penurunan minat belajar, mencontek, penurunan prestasi belajar, ketidakmampuan bersosialisasi, gangguan dalam hubungan interpersonal dan peran sosial.
- d. Fisiologis, yaitu gangguan kesehatan fisik seperti tegang, gemetar, mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit perut, sulit tidur, dan sebagainya;



Luthan (1998) mengemukakan tiga aspek gejala-gejala stres yaitu:

- a. Deviasi fisiologis yang meliputi sakit kepala, penyakit jantung, radang lambung, ketegangan, mudah lelah, sakit perut, sesak nafas, dan lain-lain,
- b. Deviasi psikologis yang meliputi, mudah marah, tegang, cemas, tertekan, gugup, mudah tersinggung, bosan, sensitif, kurang konsentrasi, penurunan daya ingat, dan sebagainya,
- c. Deviasi perilaku yang meliputi makan berlebihan, sulit tidur, malas kerja, banyak mengkonsumsi rokok atau minuman keras dan obat terlarang, penurunan efektivitas dan produktivitas kerja, sulit berinteraksi dengan orang lain, sering absen dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, aspek-aspek stres yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada empat aspek dari Sarafino (1994), yaitu emosi, kognisi, perilaku dan fisiologis. Peneliti berasumsi bahwa keempat aspek tersebut adalah yang paling sering terjadi ketika individu mengalami stres dalam menghadapi ujian.

3. Faktor-Faktor Stres Menghadapi Ujian

Hardjana (1994) membagi dua sumber stres yaitu sumber internal (pada individu itu sendiri) dan sumber eksternal (diluar individu). Sumber internal biasanya berupa konflik yang ada dalam individu itu sendiri, sedangkan sumber eksternal berasal dari keluarga dan lingkungan.

Sarafino (1994) membagi sumber stres menjadi tiga, yaitu sumber yang berasal dari individu, sumber dari keluarga, dan sumber dari lingkungan. Sumber dari individu artinya kemampuan individu dalam menghadapi konflik yang dialaminya. Sumber stres yang berasal dari keluarga dikarenakan adanya perilaku, kebutuhan dan kepribadian yang berbeda-beda antara anggota keluarga sehingga bisa menyebabkan konflik. Permasalahan yang terjadi di dalam keluarga seperti masalah keuangan, pertengkaran antar saudara, adanya anggota keluarga baru, adanya anggota keluarga yang sakit, dan meninggal dunia. Sedangkan sumber stres yang berasal dari lingkungan seperti adanya persaingan di sekolah dan berhubungan dengan pekerjaan yang bisa menimbulkan stres.

Nuhrisan (2006) mengungkapkan bahwa secara umum faktor penyebab stres pada peserta didik terbagi atas dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal berkenaan dengan *Language*, dimana peserta didik yang mengalami stres cenderung menggunakan kata-kata yang bermakna destruktif seperti “bosan”, “malas”, “jenuh”, dan “pusing”; *Beliefe*, peserta didik yang mengalami stres cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah; *Memory*, secara umum peserta didik yang mengalami stres terbelenggu oleh kegagalan masa lalunya; *Time*, peserta didik yang mengalami stres cenderung tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi tantangan; *Decision*, peserta didik yang mengalami stres cenderung menghindari tantangan; dan *Attitude*, secara umum peserta didik yang mengalami stres cenderung memiliki sikap yang negatif dalam menghadapi sebuah persoalan.

Sedangkan faktor-faktor eksternal yang merupakan sumber stres pada siswa, diantaranya: a) faktor keluarga, meliputi gangguan mental dan kepribadian orang tua, ketidakharmonisan pernikahan orang tua, kurangnya kasih sayang, kontrol dan disiplin, orangtua yang menaruh harapan tinggi dan tidak realistis terhadap anak, persaingan yang tidak sehat antar saudara kandung dengan kata lain terjadinya disharmonisasi antara anggota keluarga khususnya antara saudara kandung; b) faktor sekolah dan kurikulum, meliputi; pengharapan yang tinggi dari sekolah, disiplin di sekolah, dan kegiatan ujian-ujian; c) faktor masyarakat, meliputi pengaruh buruk dari masyarakat di sekitar tempat tinggal, penolakan dari masyarakat, dan ejekan dari teman.

Mahfar dkk (2007) menyebutkan bahwa faktor-faktor stres di kalangan pelajar adalah faktor mendapatkan kerja, dimana stres disebabkan karena kekurangan pengetahuan terhadap persiapan mendapatkan pekerjaan, cara menulis

lamaran pekerjaan, dan peluang-peluangan pekerjaan di masa depan. Faktor kedua adalah faktor akademik dimana apabila beban tugas akademik yang terlalu banyak, tugas kuliah yang kurang jelas, kesulitan mencari bahan tugas di perpustakaan, dan mengerjakan banyak tugas pada waktu yang bersamaan dapat menyebabkan stres pada pelajar. Faktor yang ketiga adalah faktor lingkungan, dimana pelajar akan mengalami stres apabila tidak mempunyai tempat belajar yang nyaman, suasana bising saat kuliah, serta keadaan ruangan kuliah yang agak sempit dan tidak nyaman. Faktor penyebab stres yang lain adalah pemikiran yang tidak rasional di kalangan pelajar. Ellis (Mahfar dkk, 2007) menjelaskan bahwa individu akan merasa tertekan dan mempunyai masalah bukan disebabkan oleh peristiwa yang terjadi padanya, tetapi disebabkan oleh persepsi atau cara pemikiran yang negatif, tidak rasional, dan tidak berdasarkan fakta yang tepat. Faktor yang terakhir adalah faktor interpersonal yang berhubungan dengan teman sebaya, dosen, dan masyarakat.

Berdasarkan uraian di atas, faktor-faktor stres menghadapi ujian adalah faktor internal dan faktor eksternal (Hardjana, 1994; Nuhriana, 2006).

4. Perilaku Coping terhadap Stres Menghadapi Ujian.

Coping adalah suatu proses yang dilakukan individu untuk mengatasi ketidakseimbangan antara tuntutan situasi dengan sumber-sumber yang ada dalam dirinya (Sarafino, 1994). *Coping* merupakan perubahan kognitif dan konatif sebagai usaha untuk mengatasi tuntutan-tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai melebihi kemampuan seseorang (Folkman, dkk., 1986). Perilaku ini akan

berlangsung melalui berbagai pertimbangan dan bahkan melibatkan emosi berupa kesadaran bahwa mereka juga harus membantu orang lain di saat mereka sendiri sedang menghadapi masalah. *Coping* ini selanjutnya diwujudkan dalam bentuk strategi *coping* yang mengarah pada tingkah laku maupun proses kognitif individu dalam menghadapi tekanan tertentu (Lazarus, 1993).

Carver, dkk (1989) menyatakan bahwa secara garis besar ada dua bentuk coping, yaitu: *Problem-focused coping*, yaitu coping atau upaya penyelesaian masalah yang berfokus pada masalah itu sendiri. PFC meliputi aspek berpikir positif, mencari dukungan sosial, rasionalisasi, religius coping dan mencari informasi. *Emotional-focused coping*, yaitu coping atau upaya penyelesaian masalah yang berfokus pada emosi-emosi yang ditimbulkan dari masalah tersebut. EFC meliputi aspek menyalahkan diri sendiri, mengungkapkan perasaan, menggunakan humor dan ledakan emosional (Folkman dkk, 1986).

Parker & Endler (dalam Zeidner & Endler, 1996) mengatakan bahwa pada PFC (*problem focused coping*) upaya yang dilakukan lebih pada pemecahan masalah itu sendiri, sehingga banyak melibatkan kognisi seperti mencari informasi berkaitan dengan masalah yang dihadapi, memikirkan jalan keluar yang terbaik, atau bernegosiasi agar dapat meminimalkan tekanan atau masalah. EFC (*emotional focused coping*) lebih pada kemampuan emosi, seperti, mengendalikan emosi, mengurangi stres atau tekanan, mencari dukungan emosional dan dukungan sosial agar dapat menghadapi tekanan yang dialami. Umumnya semua bentuk coping tersebut pernah dilakukan individu dalam upaya menghadapi situasi yang penuh tekanan, sebagaimana yang dikatakan oleh Lazarus (1993)

bahwa bentuk *coping* yang digunakan individu sangat bergantung pada konteks situasi tekanan yang sedang dihadapi.

Lebih lanjut, Lazarus (1993) mengemukakan bahwa strategi *coping* bisa muncul dalam tindakan positif ataupun negatif. Strategi *coping* positif antara lain adalah, tindakan atau usaha untuk menghilangkan sumber stressor, memikirkan cara-cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi stressor, mencari bantuan informasi atau nasehat tentang apa yang harus dilakukan, mencari dukungan empati atau dukungan emosional dari orang lain, menekan aktivitas lain agar dapat berkonsentrasi pada masalah yang sedang dihadapi, mendekati diri pada Tuhan atau biasa disebut *religious coping*, berpikir positif, penerimaan, dan mampu mentertawakan diri. Sedangkan tindakan *coping* yang negatif dapat berbentuk antara lain, melontarkan atau menahan emosi secara berlebihan, mengingkari masalah yang sedang dihadapi, menyalahkan diri sendiri atau Tuhan sebagai sumber masalah, memutuskan hubungan dengan sumber masalah, putus asa, menarik diri dan tidak mau berusaha lagi serta melarikan diri pada penggunaan alkohol, rokok dan obat terlarang.

Coping religius adalah menggunakan kepercayaan terhadap agama atau ajaran agama untuk mengatasi kondisi stress. Beberapa contoh dari *coping* religius adalah berdoa, meningkatkan iman, mencari pegangan dari keyakinan terhadap ajaran agama, serta mencari dukungan dari anggota jemaat yang lain (Abernethy, dkk., 2002). Dalam Islam, disebutkan bahwa setiap masalah kehidupan hendaknya dihadapi dengan kesabaran, karena sabar (*al-shabr*) adalah salah satu sifat Allah (Turfe, 2006).

Berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, ketika mengalami stres, individu mengembangkan strategi *coping* untuk mengatasi stres. Bentuk *coping* bisa positif ataupun negatif. Salah satu *coping* positif yang dilakukan individu ketika mengalami stress adalah menggunakan *coping* religius atau strategi *coping* melalui pendekatan agama. Dalam agama Islam, ketika menghadapi setiap permasalahan, dibutuhkan kesabaran. Pendapat tersebut peneliti menyimpulkan bahwa kesabaran dapat menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan stres yang dialami mahasiswa dalam menghadapi ujian.



B. Kesabaran

1. Pengertian Kesabaran

Asal kata sabar adalah mencegah dan menghalangi. Sabar adalah menahan diri untuk tidak berkeluh kesah, mencegah lisan untuk merintih dan menghalangi anggota tubuh untuk tidak menampar pipi dan merobek pakaian dan sejenisnya (Al-Jauziah, 2006). Sabar menurut Al-Mishri (Al-Jauziah, 2006) adalah usaha untuk menjauhi segala larangan Allah, bersikap tenang dalam menghadapi segala macam duka cita yang membelit, menampakkan sikap lagaknya orang kaya pada waktu didera kefakiran dalam ranah kehidupan sehari-hari, menerima dan menghadapi segala macam cobaan dengan tenang dan tabah, serta berusaha untuk bersikap layaknya orang yang tidak diterpa apa-apa ketika sedang ditimpa kesusahan sehingga tidak sedikitpun ada keluhan yang terlontar dari mulutnya.

Utsman (Al-Jauziah, 2006) mengungkapkan bahwa kesabaran adalah suasana batin seseorang yang ketika ditimpa musibah orang tersebut

menghadapinya dengan senang layaknya orang yang sedang mendapatkan siraman kebahagiaan. Artinya, seseorang akan tetap beribadah kepada Allah baik di waktu ada musibah ataupun tidak, dalam keadaan sehat seseorang senantiasa bersyukur, sementara dalam kondisi sakit orang tersebut bersabar. Menurut Al-Makki (Al-Jauziah, 2006) sabar adalah sikap tegar dalam menghadapi ketentuan dari Allah. Orang yang sabar dapat menerima segala musibah dari Allah dengan lapang dada, artinya seseorang menerima semua bencana dari Allah dengan hati seluas samudera dan sama sekali tidak dihindangi kesedihan ataupun kemarahan sehingga menjurus pada pemaki-makian.

Turfe (2006) mengemukakan bahwa sabar menunjukkan pada keteguhan, ketabahan, keuletan, ketahanan diri, dan ketegaran jiwa. Hakikat sabar adalah ketika seseorang mampu mengendalikan diri dari dosa, menaati semua perintah Allah, memegang teguh akidah, tabah dan tidak mengeluh atas setiap musibah yang menimpa. Sedangkan menurut Al-Munajjid (2006), sabar ialah bertahan dalam mengerjakan sesuatu yang diperintahkan oleh Allah dan menahan diri dari mengerjakan sesuatu yang dilarang oleh-Nya.

Berdasarkan berbagai penjelasan di atas, peneliti menyimpulkan bahwa kesabaran adalah suasana batin yang tetap tabah, tenang, tidak berkeluh kesah, dan optimis dalam menghadapi cobaan hidup, menaati semua perintah Allah dan menahan diri dari mengerjakan sesuatu yang dilarang oleh-Nya, menerima dengan lapang dada semua yang menjadi ketentuan Allah, dan berkeyakinan Allah tidak akan memberikan beban diluar kemampuannya.

2. Aspek-aspek Kesabaran

Aspek-aspek kesabaran menurut Al-Jauziyah (2006) yaitu:

- a. Mampu menguasai diri untuk tidak mengatakan apa saja yang seharusnya tidak dikatakan

Seseorang yang sabar akan mampu menjaga suatu berita atau perkataan yang seharusnya memang tidak untuk diperbincangkan ataupun dikatakan, karena hal itu bisa saja menjadi sebuah fitnah, dusta dan berita palsu jika sampai didengarkan dan diketahui orang lain. Orang seperti ini dinamakan sebagai penyimpan rahasia (*kitman sirr*).

- b. Mampu menjaga diri dari berbagai kelebihan dunia dan sanggup menyepelkannya

Seseorang yang sabar akan mampu menjaga dirinya untuk tidak terlalu berlebihan dalam mencintai hal-hal di dunia ini, orang yang dapat menjaga diri dari kelebihan di dunia ini dinamakan orang yang *zuhud*. Seseorang boleh mengambil kelebihan di dunia sewajarnya saja untuk memenuhi kebutuhan hidupnya (dinamakan *qana'ah*), sehingga senantiasa terhindar dari perbuatan-perbuatan yang dilarang Allah.

- c. Mampu menahan diri dari dorongan nafsu kemarahan

Seseorang yang sabar akan dapat menahan dan mengontrol dirinya dari dorongan nafsu kemarahan, orang seperti ini dinamakan orang yang *hilm* (bijaksana).

- d. Mampu menahan diri untuk tidak tergesa-gesa dalam melakukan segala sesuatu

Orang yang sabar akan dapat bersikap tenang dalam melakukan segala sesuatu, orang seperti ini dinamakan orang yang *waqar* (tenang) dan *tsabat* (teguh).

e. Mampu membendung segala dorongan hawa nafsu untuk lari dan kabur

Orang yang sabar akan senantiasa berani dan tidak lari dalam menghadapi berbagai persoalan hidupnya, orang seperti ini dinamakan orang yang berani (*syaja'ah*). Setiap manusia pasti pernah mendapatkan masalah, karena masalah merupakan cobaan dari Allah kepada setiap manusia.

f. Mampu menahan diri untuk tidak mengganggu orang lain

Seorang yang sabar akan dapat menahan dirinya untuk tidak mengganggu orang lain.

g. Mampu menahan diri untuk tidak berlaku malas

Seorang yang sabar akan senantiasa dapat menahan dirinya untuk tidak berlaku malas pada saat harusnya orang tersebut bergerak.

h. Mampu menahan diri untuk tidak melemparkan hal-hal yang tidak disukai kepada orang lain

Seorang yang sabar akan mampu menahan dirinya untuk tidak melemparkan hal-hal yang tidak disukainya kepada orang lain, orang seperti ini dinamakan *muruah* (menjaga citra diri).

Saqqaf (2007) membagi sabar menjadi tiga, yaitu:

a. Sabar atas musibah yang menimpa.

Rasulullah saw., bersabda: “Allah SWT berfirman: ‘Apabila Aku menimpakan musibah kepada salah seorang hamba-Ku, baik musibah pada

tubuhnya atau anaknya atau pada hartanya, kemudian ia menerimanya dengan kesabaran yang baik, maka Aku malu untuk menghisab dan memberikan catatan amal baginya pada Hari Kiamat.”

Manusia diajarkan untuk bersabar atas semua bala', ujian, musibah, bencana, kematian orang yang dicintai dan sebagainya, sebab Allah SWT menyifatkan orang-orang sabar dengan berbagai keutamaan dalam Al-Quran, karena sabar adalah sebagian dari iman dan yakin adalah keseluruhan dari iman.

Rasulullah saw., bersabda: *“Barangsiapa yang ditimpa musibah, lalu dia berlindung kepada Allah seperti perintah-Nya dengan mengucapkan: ‘Sesungguhnya kami milik Allah dan akan kembali kepada-Nya. Ya Allah balaslah aku atas musibahku ini dan berilah aku ganti dengan yang lebih baik darinya.’ Maka Allah akan memberikannya pahala atas setiap musibah, dan benar-benar dan menggantinya dengan kebaikan yang lebih baik.”*

Dikatakan bahwa tidak satu pun musibah yang menimpa seseorang, melainkan bagi Allah di dalamnya ada lima buah karunia. Pertama, bahwa musibah tersebut tidak terjadi dalam agama. Kedua, bahwa musibah itu tidak lebih besar darinya. Ketiga, bahwa sesungguhnya musibah itu telah tertulis dalam ketetapan Allah sehingga kita tak dapat melarikan diri darinya. Dan bila telah terjadi, maka menjadi lapanglah hati. Keempat, bahwa musibah itu disegerakan di dunia, tidak ditunda di akhirat kelak. Kelima, bahwa balasan pahalanya jauh lebih besar ketimbang musibah itu sendiri.

Musibah dapat terjadi pada siapa saja, tanpa memandang status sosial dan bersifat universal tanpa terkecuali seorang mahasiswa yang sedang mengenyam

pendidikan. Seperti sakit disaat musim ujian, konsentrasi belajar terganggu karena adanya masalah keluarga, listrik mati disaat belajar mempersiapkan ujian, dan perselisihan antar teman sebaya dan sebagainya. Dalam situasi penuh tekanan menjelang ujian seperti ini mahasiswa membutuhkan sikap sabar agar tidak mudah mengalami stres.

b. Sabar dalam melakukan ketaatan kepada Allah.

“Katakanlah, ‘Hai hamba-hamba-Ku yang beriman, bertaqwalah kepada Tuhanmu, ketahuilah, bagi orang-orang yang berbuat baik di kehidupan dunia, tersedia pahala yang baik.’ Bumi Allah sangatlah luas. Bahwa orang-orang yang bersabarlah saja yang akan menerima pahala tanpa batas.” (QS. Az-Zumar:10).

Sabar dalam mengerjakan ketaatan kepada Allah, dan ini merupakan jenis sabar yang paling besar dan paling berat dirasakan oleh jiwa manusia.

“Maka sembahlah Dia dan berteguhhatillah dalam beribadat kepada-Nya.” (QS. Maryam: 65)

c. Sabar dalam menahan diri dari melakukan maksiat.

Sabar dalam keadaan merupakan sabar terhadap apa yang tidak sejalan dengan hawa nafsu dan tabi’atnya, terkait dengan usaha seseorang untuk menjauh dari kemaksiatan. Sabar dapat dimasukkan di sini dalam memilih sikap untuk menghilangkannya seperti membalas dendam terhadap orang yang menyakiti. Hakikat kesabaran adalah apabila seseorang bisa mengendalikan hawa nafsunya untuk sesuatu yang lebih bermanfaat baginya. Kesabaran adalah ketegaran hati yang dilembari kekuatan agama untuk melawan berbagai bentuk hawa nafsu dan syahwat. Mahasiswa yang memiliki kesabaran, ketika menghadapi ujian akan

menjauhkan diri dari hal-hal seperti mencontek, lebih suka menjelajahi situs porno daripada belajar dan sebagainya.

Al-Munajjid (2006) membagi sabar menjadi tiga macam, yaitu:

a. Sabar dalam mengerjakan ketaatan kepada Allah

Orang yang taat memerlukan kesabaran atas ketaatannya, sabar dalam menjalani ketaatan mempunyai tiga tahapan yang harus dilalui, yaitu : (1) Sabar sebelum mengerjakan ketaatan dengan meluruskan niat dan menghilangkan semua kekeruhan yang diakibatkan oleh perasaan riyâ'. Seorang mahasiswa yang sedang menghadapi ujian, jika niatnya belajar maka itu adalah sebagai bentuk ketaatan pada Allah, dan ia akan belajar dengan sungguh-sungguh dalam mempersiapkan ujian sehingga akan mendapat nilai yang baik. (2) Sabar saat mengerjakan ketaatan dengan tidak melalaikan Allah di dalamnya, tidak malas dalam menunaikannya, dan memelihara semua kewajiban beserta rukun-rukunnya, lalu mengerjakannya dengan khusyû' jika ketaatan itu berupa shalat. Saat akan menghadapi ujian, seorang mahasiswa tidak hanya belajar mempersiapkan diri menghadapi ujian tetapi juga tidak lupa menunaikan perintah Allah dengan shalat dan berdoa kepada-Nya. (3) Sesudah selesai dari mengerjakannya jangan membocorkan apa yang telah dikerjakan, jangan *`ujub* dengannya, dan jangan pula memamerkan diri di hadapan orang banyak dengannya. Mahasiswa yang sudah selesai menghadapi ujian dan sudah mengetahui hasil ujiannya seharusnya janganlah berbangga diri dan menyombongkan diri di depan teman-temannya, karena hal itu bukanlah perbuatan yang disenangi oleh Allah.

b. Sabar dalam menjauhi kedurhakaan

'Hai orang-orang yang beriman, janganlah harta hartamu dan anak-anakmu melalaikan kamu dari mengingat Allah.' (QS. Al-Munaafiqun (65): 9).

Sikap bersabar terhadap berbagai selera yang disukai oleh hawa nafsu mempunyai empat kriteria yang harus dipenuhi. Demikianlah menurut Ibnu Qayyim, yaitu jangan sampai mempunyai kecenderungan padanya dan jangan pula sampai terbujuk olehnya, jangan sampai menyita waktu untuk meraihnya dan bersikap berlebih-lebihan dalam menelusurinya, tetap bersabar dalam menunaikan hak Allah saat diterpa olehnya, dan jangan sampai menjuruskannya pada hal-hal yang diharamkan.

c. Sabar terhadap takdir yang menyakitkan

"Sesungguhnya Kami telah menciptakan manusia berada dalam susah-payah." (QS. Al-Balad (90): 4)



Hidup ini memang penuh dengan penderitaan, kesusahan, cobaan, dan berbagai macam ujian, sebagaimana yang disebutkan oleh Allah SWT melalui firman-Nya dalam QS. Al-Baqarah (2): 155 yang berbunyi, *"Dan sesungguhnya akan Kami berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar."*

Berdasarkan hal tersebut, dalam penelitian ini peneliti menggunakan aspek-aspek kesabaran dari Saqqaf (2007) yaitu sabar atas musibah yang menimpa, sabar dalam melakukan ketaatan kepada Allah, dan sabar dalam menahan diri dari melakukan maksiat.

C. Hubungan antara Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian pada Mahasiswa

Dalam menjalani kehidupannya, seseorang tidak akan lepas dari masalah. Hal ini dikarenakan masalah sudah menjadi bagian dari setiap kehidupan manusia dan masalah yang menimpa manusia merupakan suatu ujian dari Allah. Seperti halnya mahasiswa dalam menjalankan tugas dan kewajibannya, akan banyak dihadapkan pada berbagai permasalahan, salah satunya adalah ketika menghadapi ujian. Apabila mahasiswa tidak dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya menjelang ujian, maka mahasiswa akan rentan terhadap stres (Mahfar, dkk., 2006). Stres merupakan gejala harian yang wajar dan pasti dialami setiap orang. Stres bukan sesuatu yang harus disembunyikan, tetapi seperti halnya tantangan yang lain, stres harus dihadapi. Untuk menghadapi stres dalam menghadapi ujian secara positif, mahasiswa memerlukan strategi *coping* yang positif. Strategi *coping* positif antara lain adalah dengan lebih mendekatkan diri pada Tuhan atau biasa disebut *religious coping* (Lazarus, 1993). *Coping* religius adalah menggunakan kepercayaan terhadap agama atau ajaran agama untuk mengurangi kondisi stress. Beberapa contoh dari *coping* religius adalah berdoa, meningkatkan iman, mencari pegangan dari keyakinan terhadap ajaran agama, serta mencari dukungan dari anggota jemaat yang lain (Alexis, dkk., 2002).

Dalam agama Islam, disebutkan bahwa orang membutuhkan kesabaran dalam menghadapi segala permasalahan yang dialami dalam hidupnya. Sejalan dengan hal tersebut, kesabaran merupakan akhlak mulia yang harus ditumbuhkan dalam setiap diri manusia, dengan kesabaran seseorang akan mampu menghadapi

berbagai ujian dari Allah. Pertolongan dari Allah akan datang jika manusia bersabar, dimana sudah menjadi keharusan bagi setiap manusia untuk selalu meminta pertolongan serta petunjuk kepada Allah dalam menjalani kehidupannya. Begitu juga dalam proses pemecahan ataupun penyelesaian terhadap suatu masalah, tanpa pertolongan dan kehendak Allah, manusia tidak akan mampu menyelesaikannya. Dengan kesabaran pertolongan dari Allah akan datang, sehingga seseorang akan mampu menghadapi segala permasalahannya (Jauziyah, 2006).

Seseorang yang sabar memahami bahwa setiap masalah dan tantangan harus dihadapi dengan tabah untuk mengatasinya dan untuk mewujudkan kebaikan yang diharapkan (Arraiyyah, 2002). Berdasarkan hal tersebut, kesabaran merupakan suatu hal yang dapat mempengaruhi seseorang untuk senantiasa melakukan tindakan ataupun perilaku yang baik dalam menyelesaikan suatu masalah.

Menurut Kumolohadi (2001) stres merupakan reaksi emosi yang dapat membuat individu kurang dapat berpikir secara sistematis untuk memecahkan masalah. Sedangkan dengan kesabaran seseorang akan mampu menjaga kestabilan emosinya (Turfe, 2006). Dengan demikian seseorang yang sabar akan memiliki kestabilan emosi yang baik, hal ini akan menjauhkan seseorang dari kemarahan, keputusasaan dan rasa frustrasi (Turfe, 2006), sehingga pada saat menghadapi suatu masalah seseorang akan senantiasa lebih tenang dan tegar untuk menyelesaikan masalah-masalahnya, dalam artian dapat terhindar dari stres.

Anaiyyah (2002) juga menyebutkan bahwa sabar berarti mampu mengendalikan diri, tidak putus asa, sikap yang tetap tenang dalam menghadapi dan menyelesaikan segala macam permasalahan yang menimpa. Dengan demikian mahasiswa yang bersabar akan senantiasa berusaha menemukan jalan keluar dari permasalahannya secara tenang, sehingga dapat menentukan solusi yang tepat atas masalah-masalahnya.

Kesabaran melibatkan tiga aspek yaitu kesabaran dalam menghadapi musibah, kesabaran dalam ketaatan kepada Allah dan kesabaran dalam menghindari kemaksiatan (Saqqaf, 2007). Seorang mahasiswa yang memiliki kesabaran yang tinggi, ketika menghadapi banyak permasalahan dan cobaan atau musibah menjelang ujian, seperti harus mengerjakan banyak tugas, mempelajari banyak bahan, orang tua sedang sakit dan sebagainya, percaya bahwa musibah yang dihadapi adalah datang dari Allah.

Mahasiswa yang memiliki kesabaran yang tinggi, juga akan memandang studinya untuk menuntut ilmu sebagai bentuk beribadah kepada Allah, sehingga ia akan memiliki ketaatan kepada Allah, rajin beribadah dan belajar serta tidak *ujub* dan *takabbur* ketika memperoleh nilai yang baik tetapi justru termotivasi untuk meraih yang lebih baik lagi sehingga tidak mudah merasa cemas akan kegagalan serta tidak mudah mengalami stres ketika menghadapi ujian.

Kesabaran yang tinggi juga ditunjukkan dengan menghindari kemaksiatan. Dalam hal ini, mahasiswa yang memiliki kesabaran yang tinggi tidak mudah terjerumus untuk mencari jalan pintas ketika menghadapi masalah ujian, seperti memalsukan tanda tangan, mencontek, mencuri soal ujian, dan sebagainya.

Mahasiswa yang mampu menghindari kemaksiatan akan berusaha mempersiapkan diri sebaik-baiknya saat menghadapi ujian sehingga terhindar dari stres ketika menghadapi ujian.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang sabar akan memiliki kemampuan menerima musibah, ketaatan kepada Allah dan menghindari kemaksiatan sehingga tidak mudah mengalami stres. Mahasiswa yang memiliki kesabaran yang tinggi akan termotivasi untuk mempersiapkan diri sebaik-baiknya dalam menghadapi ujian, tidak mudah berputus asa ketika menghadapi masalah menjelang ujian, dan mampu menghindarkan diri dari berbuat curang saat ujian. Mahasiswa yang memiliki kesabaran yang tinggi tidak akan mudah mengalami stres ketika menghadapi ujian. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kesabaran yang rendah akan mudah putus asa dan kecewa saat menghadapi masalah menjelang ujian, tidak memiliki keyakinan iman yang teguh serta menganggap hasil yang dicapai adalah usahanya sendiri, kurang tekun dalam belajar dan cenderung ingin mencari jalan pintas untuk mendapatkan hasil ujian yang baik. Mahasiswa yang memiliki kesabaran yang rendah akan mudah mengalami stres dalam menghadapi ujian. Stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa dapat muncul dalam bentuk empat aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino (1994), antara lain, gangguan emosi seperti mudah tersinggung, marah, gelisah, depresi, sensitif, dan sebagainya; gangguan kognisi, antara lain kurang konsentrasi, mudah lupa, tidak mampu mengambil keputusan; gangguan perilaku, seperti misalnya, penurunan minat belajar, mencontek, penurunan prestasi belajar, ketidakmampuan bersosialisasi, dan sebagainya; serta gangguan fisiologis, seperti

gemetar, mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit perut, sulit tidur, dan sebagainya.

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa. Semakin tinggi kesabaran yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah tingkat stres yang dialami ketika menghadapi ujian dan sebaliknya semakin rendah kesabaran yang dimiliki maka semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami ketika menghadapi ujian.



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian

Variabel Tergantung : Stres Menghadapi Ujian

Variabel Bebas : Kesabaran

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Stres Menghadapi Ujian

Stres dalam menghadapi ujian didefinisikan sebagai keadaan kejiwaan yang tertekan baik secara fisik maupun psikologis yang dialami mahasiswa disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam menghadapi tuntutan prestasi akademik yang berbentuk ujian. Aspek-aspek stres yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada empat aspek dari Sarafino (1994), yaitu emosi, kognisi, perilaku dan fisiologis. Stres menghadapi ujian diukur menggunakan skala stres yang dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek stres.

Stres menghadapi ujian diketahui dengan skor yang diperoleh subjek pada skala stres. Semakin tinggi skor yang diperoleh semakin tinggi stres yang dialami subjek. Semakin rendah skor yang diperoleh semakin rendah stres yang dialami subjek.

Penggambilan data stres menghadapi ujian dilakukan sehari sebelum ujian akhir semester dilaksanakan di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, yaitu pada hari senin tanggal 9 Juni 2008 dengan

mendatangi subjek penelitian di kampus Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, dan ke kos-kosannya.

2. Kesabaran

Sabar merupakan suasana batin yang tetap tabah, *istiqamah* pada awal dan akhir ketika menghadapi tantangan, dan mengemban tugas dengan hati yang tabah dan optimis, sehingga dalam jiwa orang yang sabar tersebut terkandung beberapa hal yang diantaranya sebagai berikut, mengendalikan diri untuk tidak berbuat keji dan dosa, mampu menaati semua perintah Allah, menerima dengan lapang dada semua yang menjadi ketetapan Allah, menerima dan menghadapi tantangan dengan tetap konsisten dan berpengharapan, berkeyakinan Allah tidak akan memberikan beban diluar kemampuannya.

Kesabaran dinkur mendiditaknd hifala kesabaran yang dilibat oleh Allah (2008) berdasarkan aspek-aspek kesabaran menurut Saqqaf (2007), yaitu sabar atas musibah yang menimpa, sabar dalam melakukan ketaatan kepada Allah, dan sabar dalam menahan diri dari melakukan maksiat.

Kesabaran menghadapi ujian diketahui dengan skor yang diperoleh subjek pada skala kesabaran. Semakin tinggi skor yang diperoleh semakin tinggi kesabaran yang dialami subjek. Semakin rendah skor yang diperoleh semakin rendah kesabaran yang dialami subjek.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Jumlah subjek berjumlah 93

orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu pemilihan terhadap sampel berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu (Hadi, 2000). Karakteristik subjek penelitian yang dipakai pada penelitian ini antara lain:

1. Mahasiswa aktif yang masih mengikuti perkuliahan di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta
2. Usia 18 sampai 24 tahun
3. Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
4. Akan menghadapi ujian akhir semester

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode testing dengan menggunakan skala. Skala adalah serangkaian pernyataan yang akan direspon oleh responden (Hadi, 2000). Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Skala Stres Menghadapi Ujian

Skala ini dibuat sendiri oleh peneliti yang terdiri dari aspek-aspek stres yaitu aspek emosi, kognisi, perilaku dan fisiologis. Skala ini terdiri dari 32 aitem yang terbagi menjadi dua, yaitu *favourable* dan *unfavourable*. Bentuk skala ini menggunakan *method of summated ratings* dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skor dari skala ini bergerak dari satu ke empat. Untuk butir *favourable* SS diberi skor 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. sedangkan skor untuk butir *unfavourable* SS diberi skor = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4.

Skor total diperoleh dari keseluruhan jumlah skor aitem pada skala ini. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin tinggi stres menghadapi ujian, sebaliknya semakin rendah skor menunjukkan semakin rendah stres menghadapi ujian. Berikut *blue print* skala Stres Menghadapi Ujian:

Tabel 1

Blue print skala stres menghadapi ujian

No	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	Kognisi	1, 9, 17, 25	5, 13, 21, 29	8
2.	Perilaku	2, 10, 18, 26	6, 14, 22, 30	8
3.	Fisiologis	3, 11, 19, 27	7, 15, 23, 31	8
4.	Emosi	4, 12, 20, 28	8, 16, 24, 32	8
Total			16	32

2. Kesabaran

Skala kesabaran dalam penelitian ini menggunakan skala kesabaran yang disusun oleh Alam (2008). Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek kesabaran menurut Saqqaf (2007), yaitu (1) sabar atas musibah yang menimpa, (2) sabar dalam melakukan ketaatan kepada Allah, dan (3) sabar dalam menahan diri dari melakukan maksiat.

Jumlah aitem dalam skala ini adalah sebanyak 30 aitem, yang terdiri dari aitem *favourable* dan aitem *unfavourable*. Bentuk skala ini menggunakan *method of summated ratings* dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Skor dari skala ini bergerak dari satu ke empat. Untuk butir *favourable* SS diberi skor 4, S = 3, TS = 2, STS = 1. sedangkan skor untuk butir *unfavourable* SS diberi skor = 1, S = 2, TS = 3, STS = 4. Berikut adalah sebaran aitem-aitem skala kesabaran, yaitu:

Tabel 2
Sebaran Aitem Skala Kesabaran

No	Aspek	Favourable	Unfavourable	Jumlah
1.	Taat kepada Allah	9, 21, 24	2, 5, 8, 12, 13, 19, 27	10
2.	Menghindari Kemaksiatan	6	3, 10, 14, 15, 17, 20, 23, 26, 30	10
3.	Menghadapi Musibah	16, 28	1, 4, 7, 11, 18, 22, 25, 29	10
	Total	6	24	30

Skor total diperoleh dari keseluruhan jumlah skor aitem pada skala ini. Semakin tinggi skor menunjukkan semakin sabar, sebaliknya semakin rendah skor menunjukkan semakin kurang sabar.

Skala Kesabaran ini telah diujicobakan oleh Alam (2008) kepada 50 subjek mahasiswa UII. Dari 33 aitem skala didapatkan 30 aitem valid dengan koefisien validitas $0,244 \leq r_{xy} \leq 0,5396$ dan memiliki reliabilitas $\alpha = 0,8737$, hal ini berarti skala Kesabaran memiliki tingkat kepercayaan sebesar 87,37 % atau dengan kata lain, jika dikenakan pada subjek yang sama dalam waktu yang berbeda 87,37 % akan memiliki hasil yang sama.

E. Validitas dan Reliabilitas

Sebelum digunakan untuk penelitian, alat ukur harus diujicobakan terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya.

1. Validitas

Validitas adalah ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam melakukan fungsi ukurnya. Alat ukur yang memiliki validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran (Azwar, 1992). Validitas yang digunakan pada

penelitian ini adalah validitas isi (*content validity*) yaitu validitas yang menunjukkan sejauh mana aitem-aitem tes mewakili aspek-aspek yang hendak diukur (Azwar, 1992). Dalam pengujian ini perhitungan validitas yang digunakan adalah dengan mengkorelasikan skor item dengan skor total skala, tujuan validasi aitem adalah untuk melihat konsistensi antara aitem yang bersangkutan dengan skor total skala. Dalam proses validasi, aitem yang dianggap valid adalah aitem yang mampu menunjukkan perbedaan antar subjek pada aspek yang diukur oleh tes yang bersangkutan. Menurut Azwar (2002), aitem yang baik mempunyai koefisien validitas $> 0,300$.

2. Reliabilitas

Reliabilitas suatu alat ukur adalah konsistensi hasil pengukuran terhadap subjek yang sama dalam waktu penyajian yang berbeda (Azwar, 1992). Uji reliabilitas dilakukan pada aitem-aitem yang telah terpilih. Teknik reliabilitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah formulasi koefisien *Alpha* dari Cronbach. Pedoman yang digunakan adalah apabila angka α (koefisien *alpha*) semakin mendekati angka 1,00 berarti skala tersebut semakin reliabel untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian, sebaliknya koefisien yang semakin mendekati angka 0,00 menunjukkan semakin rendahnya reliabilitas skala tersebut (Azwar, 2001).

Pengujian terhadap validitas dan reliabilitas pada alat ukur dalam penelitian ini menggunakan bantuan komputer program SPSS for windows versi 12.0.

F. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode analisis korelasi *product moment* dari Pearson, dengan menggunakan analisis statistik SPSS *for windows* versi 12.0. Analisis ini digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu ada hubungan negatif antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa.



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan

1. Orientasi Kacah

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan subjek mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta yang terletak di Jalan Kaliurang KM 14.5, Lodadi, Umbulmartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta 55584. Telepon : (0274) 896146 atau 896447 (ext 1114), Hotline : (0274) 7483052, Fax : (0274) 896146 atau 896448 (ext 1116). Website: <http://www.uii.ac.id/index.asp?u=320>. Email: psi@uui.ac.id

Berdasarkan buku panduan akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia diungkapkan bahwa evaluasi hasil studi diselenggarakan dalam bentuk evaluasi terjadwal yang berbentuk Ujian Tengah Semester (UTS) dan Ujian Akhir Semester (UAS) dan evaluasi tidak terjadwal yang berbentuk antara lain tugas, seminar, orientasi lapangan, penulisan karya ilmiah/karangan/paper dan tugas-tugas lain yang pelaksanaannya sepenuhnya diserahkan kepada dosen pengampu. Mahasiswa yang diperkenankan mengikuti UTS dan UAS adalah yang memiliki tingkat kehadiran kuliah minimal 75 % dari seluruh jumlah tatap muka, memenuhi persyaratan dan tata tertib yang berlaku. Mahasiswa yang tidak dapat mengikuti UTS dan UAS dinyatakan tidak menggunakan kesempatan ujian karena Fakultas tidak menyelenggarakan ujian susulan. Hasil ujian diwujudkan dalam bentuk Nilai Akhir (NA) yang merupakan gabungan dari nilai UTS, UAS dan tugas atau

praktikum berdasarkan bobot yang ditentukan oleh dosen dan bobot nilai praktikum yang telah ditentukan oleh laboratorium. Pengukuran keberhasilan studi mahasiswa ditentukan melalui Indeks Prestasi (IP).

Pada empat semester pertama dilakukan evaluasi studi yang dimaksudkan sebagai penilaian kelayakan mahasiswa untuk melanjutkan studi di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII dengan syarat mencapai IP Kumulatif minimal 2,00 dan telah mengumpulkan minimal 30 SKS. Jika tidak memenuhi persyaratan tersebut, maka dinyatakan tidak dapat melanjutkan kuliah atau *Drop Out* dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya UII.

Sedangkan evaluasi akhir studi dilaksanakan untuk mengukur kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan studi untuk memperoleh ijazah serta gelar Sarjana Psikologi sampai batas waktu maksimal delapan tahun atau enam belas semester, tidak termasuk cuti kuliah resmi. Adapun persyaratan kelulusan adalah mengumpulkan 148 SKS dengan IP Kumulatif minimal 2,50, nilai D secara kumulatif maksimal 15 % dari total SKS mata kuliah yang sudah ditempuh, tidak ada nilai E, nilai ujian skripsi minimal C, nilai mata kuliah Pendidikan Agama I, Pendidikan Agama II dan Pancasila minimal C serta memiliki skor TOEFL Insitusional 400 berlaku mulai angkatan 2002/2003 (BPA-FPSI, 2004).

2. Persiapan

Peneliti melakukan persiapan sebelum mengambil data yaitu persiapan administrasi dan persiapan alat ukur.

a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi dalam penelitian ini mencakup pengurusan surat izin penelitian kepada pihak universitas. Peneliti menggunakan surat perijinan yang dikeluarkan oleh Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia. Surat tersebut adalah surat permohonan izin penelitian untuk skripsi dengan nomor: 455/Dek/70/Akd/VI/2008, tertanggal 2 Juni 2008, yang ditujukan kepada Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Surat ini dipergunakan untuk mengambil data penelitian di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

b. Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres menghadapi ujian dan skala kesabaran. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur stres menghadapi ujian adalah skala stres menghadapi ujian yang dibuat sendiri oleh peneliti yang terdiri dari aspek-aspek stres yang dijelaskan oleh Sarafino (1994) yaitu aspek emosi, kognisi, perilaku dan fisiologis. Skala ini telah berjumlah 32 aitem (16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*).

Skala kesabaran dalam penelitian ini menggunakan skala kesabaran yang disusun oleh Alam (2008). Skala ini disusun berdasarkan aspek-aspek kesabaran menurut Saqqaf (2007), yaitu (1) sabar atas musiban yang menimpa, (2) sabar dalam melakukan ketaatan kepada Allah, dan (3) sabar dalam menahan diri dari melakukan maksiat. Jumlah aitem skala kesabaran ini adalah sebanyak 30 aitem, yang terdiri dari aitem 7 aitem *favourable* dan 23 aitem *unfavourable*.

c. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum dilakukan penelitian yang sesungguhnya alat ukur yang akan digunakan dalam penelitian ini diujicobakan terlebih dahulu untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala. Skala Stres Menghadapi Ujian yang akan digunakan dalam penelitian ini diujicobakan pada kelompok uji coba yang memiliki karakteristik sama dengan kelompok subjek sesungguhnya. Ujicoba dilakukan pada tanggal 5 Maret 2008, dengan mengambil subjek Mahasiswa UII yang ditemui di Kampus UII Yogyakarta sebanyak 60 orang. Skala Stres Menghadapi Ujian dibagikan dan diisi secara langsung oleh masing-masing subjek dan setelah selesai dikumpulkan kembali sesuai dengan jumlah yang telah dibagikan.



d. Hasil Uji Coba

Pelaksanaan uji coba tersebut diperoleh hasil sebagai berikut: Skala Stres Menghadapi Ujian berjumlah 32 aitem dan diujicobakan terhadap 60 orang subjek tetapi hanya 55 skala yang bisa dianalisis sedangkan 5 skala tidak dapat dianalisis karena tidak diisi secara lengkap. Dari uji validitas tersebut peneliti melakukan proses seleksi aitem dengan memilih 22 aitem yang memiliki koefisien validitas $0,301 \leq r_{xy} \leq 0,733$ (hasil perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran). Aitem-aitem yang tidak valid adalah nomor 7, 11, 12, 13, 14, 16, 18, 22, 31, 32. Distribusi aitem Skala Stres Menghadapi Ujian, setelah proses seleksi aitem dapat dilihat pada Tabel 3, berikut ini:

Tabel 3*Distribusi Aitem Skala Stres Menghadapi Ujian Setelah Ujicoba*

No	Aspek	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	Jumlah
1.	Kognisi	1, 9(8), 17 (11), 25 (17)	5, 13, 21 (14), 29 (21)	7
2.	Perilaku	2, 10 (9), 18, 26 (18)	6, 14, 22, 30 (22)	5
3.	Fisiologis	3, 11, 19 (12), 27 (19)	7, 15 (10), 23 (15), 31	5
4.	Emosi	4, 12, 20 (13), 28 (20)	8 (7), 16, 24 (16), 32	5
Total		13	9	22

Keterangan: Nomor yang diberi warna adalah aitem yang gugur dan yang di dalam kurung adalah penomoran baru.

Skala Stres Menghadapi Ujian dengan 22 aitem valid memiliki koefisien reliabilitas $\alpha = 0,899$. Hal ini berarti skala Stres Menghadapi Ujian memiliki tingkat kepercayaan sebesar 89,9 % atau dengan kata lain, jika dikenakan pada subjek yang sama dalam waktu yang berbeda 89,9 % akan memiliki hasil yang sama.

Berdasarkan hasil pengujian terhadap validitas dan reliabilitas skala di atas dapat disimpulkan bahwa skala Stres Menghadapi Ujian dan skala Kesabaran memiliki reliabilitas yang cukup tinggi dan layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian yang sesungguhnya.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Peneliti memilih Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta sebagai tempat penelitian, karena pada waktu penelitian ini dilaksanakan bertepatan dengan akan diselenggarakan ujian akhir semester pada tanggal 10 Juni 2008, sehingga sesuai

dengan kondisi penelitian yang diharapkan untuk melihat tingkat stres para mahasiswa dalam menghadapi ujian.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 9 Juni 2008 dengan cara membagikan skala stres menghadapi ujian dan skala kesabaran secara langsung kepada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta di kampus Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta, dan di kos-kosan karena satu hari sebelum ujian berlangsung tidak ada kegiatan perkuliahan di kampus sehingga sangat sedikit menjumpai mahasiswa yang akan menghadapi ujian di kampus Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Dalam penyebaran skala, peneliti langsung memberikan kepada subjek dan skala langsung dikumpulkan kembali. Tetapi peneliti juga menitipkan skala penelitian kepada teman-teman peneliti yang tinggal di kos-kosan karena penghuni kos-kosan yang didatangi peneliti sedang tidak berada di kos. Keseluruhan skala yang disebar sebanyak 120 eksemplar dan dari seluruh skala yang disebar yang dapat dianalisis 93 skala sedangkan 27 skala tidak dapat dianalisis karena tidak kembali.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini terdiri dari 93 orang mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta yang akan

menghadapi ujian akhir semester. Deskripsi subjek penelitian dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4
Deskripsi Subjek Penelitian (N=93)

Keterangan	Kriteria	Jumlah	Persentase
Usia	18-20 tahun	46	49,46 %
	21-22 tahun	42	45,16 %
	23-24 tahun	5	5,38
Jenis Kelamin	Laki-laki	33	35,48 %
	Perempuan	60	64,52 %

2. Deskripsi Statistik Data Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh kemudian dilakukan analisis data yang digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis. Deskripsi data tentang stres dalam menghadapi ujian dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5
Deskripsi Data Stres Menghadapi Ujian (N = 93)

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	M	Skor		SD	M	Skor		SD
		Max	Min			Max	Min	
Stres menghadapi ujian	55	88	22	11	42,81	61	24	7,32
Kesabaran	75	120	30	15	89,58	107	72	7,80

Keterangan:

N = Jumlah Subjek

M = Mean

SD = Standar Deviasi

Skala Stres Menghadapi Ujian terdiri dari 22 aitem sehingga skor hipotetik minimal yang diperoleh subjek adalah 22 dan skor hipotetik maksimal yang diperoleh subjek adalah 88, rerata hipotetik sebesar $(88 + 22) : 2 = 55$, jarak sebaran hipotetiknya $88 - 22 = 66$, dan standar deviasi bernilai $66 : 6 = 11$

Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimal 25, skor maksimal 65, mean 44,61, dan standar deviasi sebesar 7,42. Hal tersebut berarti diperoleh mean empirik Stres Menghadapi Ujian lebih kecil dari mean hipotetik ($42,81 < 55$), artinya rata-rata subjek penelitian memiliki tingkat stres dalam menghadapi ujian dalam kategori rendah.

Azwar (1999) mengemukakan bahwa untuk mengetahui skor penelitian pada subjek termasuk tinggi atau rendah dapat dilakukan dengan menetapkan kriteria-kriteria kategorisasi. Skala ini dikategorisasikan untuk mengetahui tinggi rendahnya skor yang diperoleh subjek. Skor skala Stres Menghadapi Ujian dapat dikategorisasikan ke dalam 3 kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategori dan distribusi skor dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6

Kategorisasi Skor Stres Menghadapi Ujian (N = 93)

Pedoman	Skor	Kategori	Frek	%
$X > (M + 1 SD)$	$X > 66$	Tinggi	0	0
$(M - 1 SD) \leq X \leq (M + 1 SD)$	$44 \leq X \leq 66$	Sedang	44	47,4 %
$X < (M - 1 SD)$	$X < 44$	Rendah	49	52,6 %

Keterangan:

N = Jumlah subjek

X = Skor Stres Menghadapi Ujian yang diperoleh subjek

M = Mean hipotetik

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan hasil kategorisasi skor skala Stres Menghadapi Ujian menunjukkan bahwa tingkat stres dalam menghadapi ujian yang dialami subjek berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 0 orang (0 %), kategori sedang sebanyak 44 orang (47,4 %) dan yang berada dalam kategorisasi rendah sebanyak 49 orang

(52,6 %). Dari hasil kategori tersebut nampak bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat stres dalam menghadapi ujian pada kategori sedang.

Skala Kesabaran terdiri dari 30 aitem sehingga skor hipotetik minimal yang diperoleh subjek adalah 30 dan skor hipotetik maksimal yang diperoleh subjek adalah 120, rerata hipotetik sebesar $(120 + 30) : 2 = 75$, jarak sebaran hipotetiknya $120 - 30 = 90$, dan standar deviasi bernilai $90 : 6 = 15$

Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimal 72, skor maksimal 107, mean 89,58, dan standar deviasi sebesar 7,80. Hal tersebut berarti diperoleh mean empirik Kesabaran lebih besar dari mean hipotetik ($89,58 > 75$), artinya rata-rata subjek penelitian memiliki tingkat kesabaran dalam kategori tinggi.

Sama seperti skala Stres Menghadapi Ujian untuk menetapkan skor kesabaran pada subjek penelitian termasuk tinggi atau rendah dilakukan dengan menetapkan kriteria-kriteria kategorisasi. Skala Kesabaran dapat dikategorisasikan ke dalam 3 kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Kategori dan distribusi skor dapat dilihat pada Tabel 7.

Tabel 7

Kategorisasi Skor Kesabaran (N = 93)

Pedoman	Skor	Kategori	Frek	%
$X > (M + 1 SD)$	$X > 90$	Tinggi	53	56,99 %
$(M - 1 SD) \leq X \leq (M + 1 SD)$	$60 \leq X \leq 90$	Sedang	40	43,01 %
$X < (M - 1 SD)$	$X < 60$	Rendah	0	0 %

Keterangan:

N = Jumlah subjek

X = Skor Stres Menghadapi Ujian yang diperoleh subjek

M = Mean hipotetik

SD = Standar Deviasi

Berdasarkan hasil kategorisasi skor skala Kesabaran menunjukkan bahwa tingkat kesabaran yang dimiliki subjek berada pada kategorisasi tinggi sebanyak 53 orang (56,99 %), kategori sedang sebanyak 40 orang (43,01 %) dan yang berada dalam kategorisasi rendah sebanyak 0 orang (0 %). Dari hasil kategori tersebut nampak bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat kesabaran pada kategori tinggi.

3. Hasil Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dan uji linieritas merupakan syarat sebelum dilakukannya uji korelasi *product moment* dari Pearson, dengan maksud agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya ditarik (Hadi, 1996).

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah variabel penelitian ini terdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov - Smirnov test*. Kaidah yang digunakan yaitu jika $p > 0,05$ maka sebaran data normal, sedangkan jika $p < 0,05$ maka sebaran data tidak normal.

Berdasarkan, hasil uji normalitas diperoleh nilai KS-z Stres Menghadapi Ujian sebesar 0,080 dengan $p=0,174$ ($p > 0,05$). Sedangkan nilai KS-z Kesabaran sebesar 0,065 dengan $p=0,200$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel stres menghadapi ujian dan kesabaran memiliki distribusi **normal**.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel tergantung memiliki hubungan yang linier atau tidak. Kaidah yang digunakan adalah apabila $p < 0,01$ maka dikatakan kedua variabel memiliki hubungan yang linier. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan Uji F *Oneway Anova*. Hasil uji Linieritas kesabaran dan stres menghadapi ujian diperoleh nilai F sebesar 46,093 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel kesabaran memiliki hubungan yang **linier** terhadap variabel stres menghadapi ujian.



4. Hasil Uji Hipotesis

Setelah memenuhi uji asumsi, dilakukan uji hipotesis untuk melihat hubungan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian. Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi *product moment* dari Pearson. Hasil uji korelasi menunjukkan nilai $r = -0,519$ dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini berarti ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara variabel bebas kesabaran dengan variabel tergantung stres menghadapi ujian pada mahasiswa. Koefisien determinasi $r^2 = 0,270$ menunjukkan pengaruh variabel bebas kesabaran sebesar 27 % terhadap penurunan variabel tergantung stres menghadapi ujian.

D. Pembahasan

Hasil analisis data diperoleh adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian ($r = -0,519$; $p < 0,01$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian dapat **diterima**. Koefisien determinasi menunjukkan bahwa kesabaran berpengaruh sebesar 27 % terhadap penurunan tingkat stres menghadapi ujian pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Sarafino (1994) dan Taylor (2003) bahwa ketika mengalami stres, individu mencoba mengembangkan perilaku coping tertentu untuk mengatasi stres. Lazarus (1993) mengatakan bahwa salah satu tindakan coping positif adalah dengan menggunakan religius coping. Religius coping adalah menggunakan kepercayaan terhadap agama atau ajaran agama untuk mengatasi kondisi stress. Beberapa contoh dari *coping* religius adalah berdoa, meningkatkan iman, mencari pegangan dari keyakinan terhadap ajaran agama, serta mencari dukungan dari anggota jemaat yang lain (Alexis, dkk., 2002). Sejalan dengan pendapat tersebut dan hasil penelitian ini, Turfe (2006) mengatakan bahwa dalam agama Islam, disebutkan bahwa setiap masalah kehidupan hendaknya dihadapi dengan kesabaran, karena sabar (*al-shabr*) adalah salah satu sifat Allah (Turfe, 2006). Mahasiswa yang mengalami stres dalam menghadapi ujian membutuhkan kesabaran agar dapat mengatasi tekanan dan permasalahan yang sedang dihadapinya. Dengan kata lain, Mahasiswa membutuhkan kesabaran agar terhindar dari stres dalam menghadapi ujian.

Lebih lanjut Turfe (2006) juga mengatakan bahwa sabar harus dimulai dengan keteguhan iman, pengendalian diri dari godaan dan hasrat dunia dan ketabahan pada saat menghadapi kesulitan. Sejalan dengan hal itu, Jauziyah (2006) mengatakan bahwa sabar adalah kesanggupan menanggung segala hal yang tidak mengenakkan hati dan menahan diri untuk tidak berkeluh kesah. Mahasiswa ketika mengalami kesulitan dalam menghadapi ujian, dengan memiliki keteguhan iman, pengendalian diri yang baik dan ketabahan, tidak akan mudah mengalami stres.

Stres dalam menghadapi ujian pada mahasiswa dapat muncul dalam bentuk empat aspek stres yang dikemukakan oleh Sarafino (1994), antara lain, gangguan emosi seperti mudah tersinggung, marah, gelisah, depresi, sensitif, dan sebagainya; gangguan kognisi, antara lain kurang konsentrasi, mudah lupa, tidak mampu mengambil keputusan; gangguan perilaku, seperti misalnya, penurunan minat belajar, mencontek, penurunan prestasi belajar, ketidakmampuan bersosialisasi, dan sebagainya; serta gangguan fisiologis, seperti gemetar, mudah lelah, sakit kepala, jantung berdebar-debar, sakit perut, sulit tidur, dan sebagainya.

Hasil penelitian ini juga menguatkan pendapat Al Munajjid (2006) yang menyatakan bahwa sabar merupakan suatu hal yang dapat menuntun manusia menghadapi segala macam masalah dalam kehidupan ini, dengan tetap mengerjakan segala sesuatu yang diperintahkan Allah, orang yang sabar dapat memahami bahwa suatu masalah merupakan ujian atau cobaan dari Allah, sehingga dengan kesabaran seseorang akan senantiasa tegar dan dapat melakukan hal-hal yang efektif. Artinya dengan memiliki kesabaran seorang mahasiswa dapat

tetap menahan dirinya untuk tidak melakukan hal-hal yang tidak terpuji saat menghadapi masalah menjelang ujian seperti berusaha mencontek, dan sebagainya.

Izutsu (Arraiyyah, 2002) mengatakan bahwa sabar ialah memiliki kekuatan jiwa yang cukup agar senantiasa tabah dalam kesengsaraan dan tekun dalam berbagai kesulitan guna memperjuangkan tujuan yang diinginkan. Seorang mahasiswa yang memiliki kesabaran yang tinggi akan berusaha tetap tekun dan tabah dalam menghadapi berbagai kesulitan dan cobaan saat akan menghadapi ujian. Tekun beribadah dan mempersiapkan diri dengan belajar sebaik mungkin agar dapat menghadapi ujian dengan baik sehingga tidak mudah mengalami stres ketika menghadapi ujian.

Subjek penelitian ini memiliki tingkat kesabaran yang tinggi (56,99 %) dan tingkat stres menghadapi ujian yang rendah (52,6 %). Hal ini menurut asumsi peneliti dapat terjadi karena penelitian ini mengambil subjek mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia Yogyakarta. Latar belakang agamis yang kental di lingkungan kampus membuat subjek penelitian seringkali terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang bersifat meningkatkan iman dan taqwa sehingga memiliki tingkat kesabaran yang tinggi. Tingkat kesabaran yang tinggi juga membuat mahasiswa ketika menghadapi berbagai masalah yang berkaitan dengan ujian, tidak mudah mengalami stres, sehingga subjek penelitian ini memiliki tingkat stres yang rendah. Selain hal tersebut, ujian baik itu ujian mid semester maupun ujian semester merupakan sesuatu yang dialami oleh semua mahasiswa dan sudah terjadwal secara tetap. Hal ini menunjukkan bahwa

menghadapi ujian tetap merupakan stressor bagi semua mahasiswa, namun demikian tidak sampai menimbulkan stres yang berat.

Tingkat kesabaran mempengaruhi penurunan stres menghadapi ujian sebesar 27 %, sedangkan sisanya sebesar 73 % stres menghadapi ujian masih dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak faktor lain yang dapat mempengaruhi dinamika stres menghadapi ujian selain kesabaran. Beberapa faktor yang mungkin berpengaruh terhadap dinamika stres menghadapi ujian tetapi tidak diteliti pada penelitian ini, antara lain tingkat kecerdasan (Lazarus, 1993), mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan tinggi cenderung akan memiliki stres yang rendah ketika menghadapi ujian dibandingkan mahasiswa dengan kecerdasan intelektual yang rendah. Dukungan sosial keluarga juga berpengaruh terhadap *coping* stres dalam menghadapi ujian (Parker & Endler, dalam Zeidner & Endler, 1996). Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial keluarga yang tinggi akan cenderung rendah tingkat stresnya ketika menghadapi ujian, dan sebagainya.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki kelemahan, di antaranya adalah kurangnya kontrol terhadap faktor-faktor lain yang mungkin berpengaruh terhadap tingkat stres maupun tingkat kesabaran pada subjek penelitian ini sehingga ada kemungkinan bias dalam hasil penelitian ini. Pelaksanaan penelitian yang hanya menitikpkan skala kemudian diambil beberapa waktu kemudian menyebabkan banyaknya skala yang tidak kembali dan tidak dapat dianalisis. Skala kesabaran yang digunakan penelitian ini ternyata juga mengandung *social desirability* yang tinggi dan konstruk kesabaran yang belum

mapan, sehingga belum dapat sepenuhnya mengungkapkan tingkat kesabaran subjek. Selain itu, banyak variabel lain yang berpengaruh pada tingkat stres menghadapi ujian yang tidak dikontrol dalam penelitian ini sehingga penelitian ini hanya mengungkap sebagian kecil dari faktor yang berpengaruh pada stres menghadapi ujian.



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kesabaran dengan stres menghadapi ujian pada mahasiswa. Dimana semakin tinggi kesabaran mahasiswa maka semakin rendah stres yang dialami dalam menghadapi ujian. Sebaliknya, semakin rendah kesabaran mahasiswa, maka semakin tinggi stres yang dialami dalam menghadapi ujian.



Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti ingin mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi para mahasiswa, dalam penelitian ini terbukti bahwa stres yang dialami ketika menghadapi ujian dapat diminimalisir dengan memiliki kesabaran yang tinggi. Di harapkan para mahasiswa dapat selalu memegang teguh keimanan atau nilai-nilai agama, dimana kesabaran sebagai suatu hal yang dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang dalam menghadapi berbagai cobaan dan masalah, adalah merupakan suatu bentuk ketakwaan manusia terhadap kuasa Allah. Sudah seharusnya setiap mahasiswa senantiasa mempertahankan dan meningkatkan kesabarannya, karena dengan kesabaran yang dimiliki akan menuntun manusia kepada hal-hal yang positif dalam menghadapi berbagai

macam persoalan hidup, tidak terkecuali ketika sedang menghadapi ujian, tentunya atas kuasa dari Allah SWT.

2. Bagi Peneliti selanjutnya, hasil dari penelitian ini hanya mencakup ruang lingkup yang terbatas yang tentu saja kurang memenuhi persyaratan ilmiah apabila ingin digeneralisasikan pada ruang lingkup yang lebih luas. Maka disarankan agar peneliti selanjutnya dapat:
 - a. Mencoba mengaitkan stres dalam menghadapi ujian dengan faktor-faktor lain yang lebih menarik lagi, terutama mengenai topik-topik Islami, seperti dengan mengaitkan dengan keikhlasan, kebersyukuran, dan kecerdasan spiritual. Atau juga mengkaitkan dengan faktor lain seperti tingkat kecerdasan, dukungan sosial keluarga, kecerdasan emosional, dan sebagainya.
 - b. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melanjutkan penelitian dengan mengambil topik tentang kesabaran mengingat masih banyak variabel lain yang dapat dikaitkan dengan kesabaran seperti kesabaran dengan perilaku seksual remaja, kesabaran dalam menghadapi musibah dan sebagainya.
 - c. Seperti yang telah diketahui bahwa penelitian ini dimungkinkan adanya bias karena prosedur pengambilan data yang kurang terkontrol karena terbatasnya waktu dan tenaga yang dimiliki sehingga peneliti tidak dapat bertemu langsung dengan beberapa subjek. Hal ini menyebabkan peneliti tidak mengetahui alasan yang pasti terkait dengan beberapa skala yang tidak kembali kepada peneliti, dan untuk mengetahui bagaimana keadaan subjek saat mengisi skala, dimana kondisi atau keadaan subjek saat

mengisi skala dapat mempengaruhinya dalam menentukan pilihan jawaban ketika mengisi skala. Selain itu, skala kesabaran yang digunakan penelitian ini ternyata juga mengandung *social desirability* yang tinggi dan konstruk kesabaran yang belum mapan, sehingga belum dapat sepenuhnya mengungkapkan tingkat kesabaran subjek.



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

DAFTAR PUSTAKA

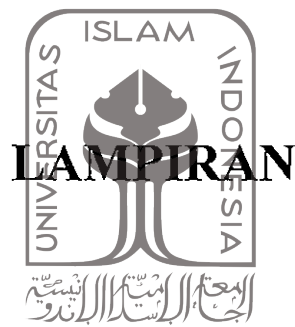
- Afriady, D. 2008. Hubungan Antara Kesabaran Dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Pada Karyawan. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Alam, D. 2008. Alat Ukur Kesabaran. Yogyakarta: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Alexis, D., Ph.D., Chang, T., Ph.D., Seidlitz, L., Ph.D., Evinger, J.S., M.Div., and Duberstein, P.R. 2002. Religious Coping and Depression Among Spouses of People With Lung Cancer. *Journal Psychosomatics* 43. 456-463.
- Al Jauziyah. 2006. *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Al Munajjid, M. S. 2006. *Silsilah Amalan Hati*. Bandung: Irsyad Baitus Salam.
- Anonim. 2006. Anak Rentan Stres Hadapi Ujian. <http://www.fajar.co.id/news.php?newsid=22846>. 04/01/2008
- Arraiyyah, M. H. 2002. *Sabar Kunci Surga*. Jakarta: Khazanah Baru.
- Azwar, S. 1992. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Sigma Alpha.
- Azwar, S. 1997. *Sikap Manusia, Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. 2002. *Penyusunan Skala Psikologi*. Edisi I. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ezhr, T.A. 1995. *Psychological Stress in The Workplace*. London: Roulledge.
- Carver, C.S., Scheier, M.F., & Wientraub, J.K. 1989. Assessing Coping Strategies. A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 2, 267-283.
- Fitriana. T. 2003. Hubungan Antara Optimisme dengan Stres Menghadapi Ujian Pada Siswa SMU. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel-Schetter, C., de Longis, A., & Gruen, L.J. 1986. Dynamic of Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping and Encounter Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003.

- Hadi, S. 1996. *Statistik 2*. Yogyakarta: Andi Offset
- Hadi, S. 2000. *Metodologi Research*. Jilid 2. Yogyakarta: Andi Offset.
- Hardjana, A. M. 1994. *Stres Tanpa Distres, Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta : Kanisius
- Hollahan, C. J & Moos. R. H. 1987. Personality and Contextual Determinants of Coping Strategy. *Journal of Personality and Social Psychology*. 32, 946-955.
- Huffmann, K. 2006. *Living Psychology*. New York: John Willey & Sons.
- Karyadi, O. D. 2004. Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dosen Pembimbing dengan Stres Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Kumolohadi, R. 2001. Tingkat Stres Dosen Perempuan UII Ditinjau Dari Dukungan Suami. *Psikologika*, 12, 29-42.
- Lazarus, R.S. 1993 Coping Theory and research: Past, Present and Future. *Psychosomatic Medicin.* 55, 234-247.
- Luthan, F. 1998. *Organizational Behavior: (8th edition)*. Singapore: Mc Graw Hill Inc.
- Mahfar, M., Zaini, F., Nordin, N. A. 2007. Analisis Faktor Penyebab Stres di Kalangan Pelajar. *Jurnal Kemanusiaan*, bil.9, Jun 2007. hal 62-72. http://www.fppsm.utm.my/jurnal/JK9D06/JK9_MASTURAMAHFAR.pdf. 21/01/2008
- Nurihsan, J. 2006. Program Bimbingan Berbasis *Neuro Linguistic Programming* untuk Mereduksi *Distres* pada Peserta Didik di Jenjang Pendidikan SD sampai PT. *Laporan Penelitian*. Universitas Pendidikan Indonesia (UPI). <http://kd-cibiru.upi.edu/Neuro%20Linguistic.htm>. 05/01/2008
- Richard, G. J. & Zimbardo, Philip G. 2002. *Psychology And Life*. 16th edition. Boston: Allyn and Bacon.
- Salam, M. A. 2007. Hubungan Antara Sabar Dengan Depresi Pada Remaja Korban Gempa Bumi Di Pedukuhan Kintelan, Desa Sumber Mulyo, Kecamatan Bambang Lipuro, Kabupaten Bantul, Provinsi Yogyakarta. *Skripsi (Tidak Diterbitkan)*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.

- Saqqaf, A. H. H. 2007. *Jangan Asal Sabar, Agar Kesabaran Tidak Sia-sia dan Berbuah Pahala*. Bandung : Pustaka Hidayah.
- Sarafino, E. P. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction. Second Edition*. Canada: John Wiley and Sons, Inc.
- Taylor, S. E. 2003. *Health Psychology*. 5th edition. New York: Mc Graw-Hill.
- Turfe, T. A. 2006. *Mukjizat Sabar*. Bandung: Mizania.
- Zeidner, M., & Endler, N.S. 1996. *Handbook of Coping. Theory, research, Applications*. New York: John Willey & Sons, Inc.
- Zulharman._2007. Program Bimbingan dan Konseling Fakultas Kedokteran Universitas Riau Sebagai Bentuk Student Support. Laporan Penelitian. <http://zulharman79.wordpress.com/2007/12/01/program-bimbingan-dan-konseling-fakultas-kedokteran-universitas-riau-sebagai-bentuk-student-support/htm>. 04/01/2008



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA



LAMPIRAN

**UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA**

**SKALA TRY OUT
STRES MENGHADAPI UJIAN**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya bingung menghadapi ujian yang semakin dekat				
2	Saya semakin malas belajar jika menjelang ujian				
3	Ketika mengalami ketegangan menghadapi ujian, perut saya terasa sakit dan melilit.				
4	Saya merasa gugup ketika menghadapi ujian				
5	Ketika menghadapi ujian, saya mudah untuk konsentrasi belajar				
6	Saya jarang bolos kuliah menjelang ujian				
7	Saat menghadapi ujian saya tetap dapat tidur dengan nyenyak				
8	Saya tenang dengan ujian yang akan saya hadapi				
9	Saya pikir saya sulit mendapat nilai baik dalam ujian				
10	Ketika menghadapi ujian, perilaku saya seringkali lepas kendali				
11	Tekanan darah saya meningkat ketika saya mengalami kesulitan dalam mengerjakan soal ujian.				
12	Tugas-tugas kuliah yang dikumpulkan menjelang ujian sangat membebani saya				
13	Ketika menghadapi soal ujian saya dapat mengingat kembali apa yang telah saya pelajari				
14	Saya mengurangi kegiatan-kegiatan lain agar dapat lebih mempersiapkan diri menjelang ujian.				
15	Saya dapat bernapas dengan nyaman dan lega saat menghadapi ujian.				
16	Saya merasa betah jika sedang belajar untuk mempersiapkan ujian.				
17	Saya sering lupa dengan apa yang saya pelajari ketika menghadapi soal-soal ujian				
18	Ketika menjelang ujian, saya lebih sering mengurung diri di kamar dan menghindari teman-teman				
19	Saya merasa malu dan ingin rumah saat berhadapan dengan soal ujian				
20	Memikirkan ujian yang akan saya hadapi membuat saya menjadi sensitif dan mudah tersinggung.				
21	Saya menerima apapun hasil ujian yang akan saya capai, jika saya telah belajar dengan baik				
22	Saya semakin bersemangat untuk belajar ketika				

	akan menghadapi ujian				
23	Saya tetap merasa sehat ketika menghadapi ujian				
24	Saya optimis dengan hasil ujian yang saya capai				
25	Masa menjelang ujian selalu membuat saya sulit berkonsentrasi				
26	Menjelang ujian, saya menjadi mudah marah dan membentak orang lain				
27	Ketika belajar untuk mempersiapkan ujian, saya sering mengalami nyeri otot				
28	Semakin mendekati ujian, saya semakin merasa cemas				
29	Jika telah mempersiapkan diri dan belajar dengan baik, saya yakin ujian yang akan saya hadapi dapat berjalan lancar				
30	Saya menjaga kesehatan fisik agar siap menghadapi ujian besok.				
31	Jantung saya berdetak dengan normal ketika menghadapi ujian				
32	Saya merasa ringan dan senang ketika belajar mempersiapkan ujian				



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

DATA TRY OUT
SKALA STRES MENGHADAPI UJIAN

Sub/Itm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	4	3	2	3	2	2	1	3	2	2	1	3	2	3	3	3
2	3	3	1	4	1	1	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2
3	1	1	1	3	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	5
4	3	1	3	2	2	1	2	2	1	2	3	4	2	2	2	2
5	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	1
6	3	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3
7	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2
8	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2
9	3	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2
10	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3
11	1	1	3	3	2	3	1	2	2	1	1	3	2	2	2	3
12	3	3	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	1	2	3
13	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3
14	2	1	2	2	1	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1
15	2	3	1	1	2	1	1	1	4	1	2	2	2	1	2	1
16	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	1
17	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	4	1	2	2	2	2
18	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	1	1	1	2	2	2
19	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	1	1	1	2	2	2
20	3	3	1	1	3	3	3	2	2	1	1	3	2	2	2	3
21	2	2	1	1	3	3	3	2	2	1	1	3	2	2	2	3
22	3	2	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	4
23	2	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2
24	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2
25	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	1
26	3	2	1	1	3	2	2	2	3	1	2	4	1	2	3	4
27	3	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2
28	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	1	4	2	3	1	2
29	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1
30	3	1	2	3	1	2	4	3	3	1	2	4	1	3	2	2
31	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2
32	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	4	2	2	2	3
33	3	3	3	3	2	1	2	3	3	1	2	3	2	2	2	2
34	2	2	2	3	2	4	2	3	4	2	3	4	3	2	2	2
35	4	4	2	2	3	3	3	1	2	2	2	4	2	2	3	3
36	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2
37	3	1	2	3	2	2	1	2	3	1	1	2	2	2	2	2
38	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	1	2	3
39	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2
40	3	1	3	2	1	1	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2
41	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	2	3
42	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2
43	3	2	1	2	2	1	1	2	3	1	1	4	2	3	3	3

Sub/Itm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
44	3	2	4	4	3	3	4	3	2	2	3	4	2	2	3	3
45	3	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2
46	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
47	1	3	1	1	3	3	1	1	2	2	1	4	3	4	1	3
48	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2
49	3	2	1	4	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	3
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
51	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3
52	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2
53	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3
54	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2
55	1	1	1	1	4	1	1	2	1	1	2	3	1	2	3	4



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

DATA TRY OUT
SKALA STRES MENGHADAPI UJIAN

Sub	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	
1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	
2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	3	1	2	1	2	
3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	
4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	3	1	2	1	3	
5	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	
6	2	2	1	1	2	2	4	3	2	1	1	2	2	1	1	1	
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	
8	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	3	2	
9	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	
10	2	1	1	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	
11	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	
12	1	1	2	3	2	2	3	1	2	1	3	3	1	2	2	2	
13	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	
14	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	
15	2	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	3	
16	3	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	1	1	2	2	
17	3	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	1	1	4	2	
18	4	4	3	4	2	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	1
19	4	4	3	4	2	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	1
20	2	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	4	3	2	4	1	
21	2	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	4	3	2	4	1	
22	2	4	3	2	2	2	1	3	3	1	3	2	4	3	2	1	
23	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	
24	2	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
25	2	3	1	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	
26	3	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	
27	2	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	3	3	
28	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	
29	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	
30	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	
31	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	
32	2	2	3	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	
33	3	2	2	2	1	1	1	2	3	2	1	3	2	2	2	2	
34	4	2	2	3	1	2	2	3	3	2	2	4	1	2	2	2	
35	4	2	2	2	1	3	2	4	4	2	2	2	1	3	2	2	
36	3	3	1	2	2	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	3	
37	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
38	2	3	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	
39	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	
40	2	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	
41	2	3	2	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	
42	2	1	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	
43	2	4	4	4	4	3	4	3	2	4	1	1	1	1	1	3	

Sub	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
44	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
45	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
46	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2
47	3	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3	1	2
48	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
49	2	3	1	3	1	3	3	3	3	2	1	2	1	1	4	3
50	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
51	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3
52	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2
53	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
54	3	3	2	3	3	1	2	3	3	2	2	4	2	3	1	2
55	3	2	1	4	2	1	1	1	3	4	2	1	3	2	1	3



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

VALIDITAS DAN RELIABILITAS SKALA STRES MENGHADAPI UJIAN

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	55	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics		
Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,852	,849	32

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
a1	2,49	,791	55
a2	2,02	,805	55
a3	1,82	,641	55
a4	2,24	,838	55
a5	2,18	,748	55
a6	2,00	,839	55
a7	1,95	,803	55
a8	2,00	,577	55
a9	2,31	,742	55
a10	1,78	,782	55
a11	1,89	,786	55
a12	2,76	,922	55
a13	1,91	,482	55
a14	2,15	,650	55
a15	2,09	,442	55
a16	2,38	,737	55
a17	2,08	,707	55
a18	2,36	,890	55
a19	1,78	,712	55
a20	2,02	,892	55
a21	1,78	,686	55
a22	1,96	,666	55
a23	2,02	,782	55
a24	2,16	,764	55
a25	2,24	,769	55
a26	1,78	,832	55
a27	1,71	,809	55
a28	2,24	,860	55
a29	1,76	,860	55
a30	2,00	,694	55
a31	2,07	,813	55
a32	2,04	,637	55

Summary Item Statistics

	Mean	Minimum	Maximum	Range	Maximum / Minimum	Variance	N of Items
Inter-Item Correlatio	,149	-,373	,729	1,102	-1,954	,039	32

The covariance matrix is calculated and used in the analysis.

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	63,78	98,618	,479	,845
a2	64,25	98,601	,470	,845
a3	64,45	97,771	,498	,844
a4	64,04	98,888	,430	,846
a5	64,09	100,603	,373	,848
a6	64,27	96,535	,577	,842
a7	64,33	103,076	,186	,853
a8	64,27	102,276	,355	,849
a9	63,96	101,369	,324	,849
a10	64,49	97,514	,575	,842
a11	64,38	105,240	,056	,857
a12	63,51	107,180	-,067	,862
a13	64,36	107,273	-,075	,856
a14	64,13	103,669	,201	,852
a15	64,18	103,596	,350	,850
a16	63,89	102,580	,235	,852
a17	63,89	98,358	,563	,843
a18	63,91	103,714	,124	,856
a19	64,49	99,069	,507	,844
a20	64,25	96,749	,525	,843
a21	64,49	100,736	,403	,847
a22	64,31	106,255	,004	,857
a23	64,25	98,601	,486	,845
a24	64,11	95,099	,743	,837
a25	64,04	98,369	,511	,844
a26	64,49	97,662	,511	,844
a27	64,56	95,917	,643	,840
a28	64,04	98,073	,467	,845
a29	64,51	97,736	,487	,844
a30	64,27	98,239	,584	,843
a31	64,20	104,422	,101	,856
a32	64,24	107,554	-,091	,858

Keterangan: Yang diberi tanda abu-abu adalah aitem yang gugur

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	55	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	55	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,899	,897	22

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
a1	2,49	,791	55
a2	2,02	,805	55
a3	1,82	,841	55
a4	2,24	,838	55
a5	2,18	,748	55
a6	2,00	,839	55
a8	2,00	,577	55
a9	2,31	,742	55
a10	1,78	,762	55
a15	2,09	,442	55
a17	2,39	,707	55
a19	1,78	,712	55
a20	2,02	,892	55
a21	1,78	,686	55
a23	2,02	,782	55
a24	2,16	,764	55
a25	2,24	,769	55
a26	1,78	,832	55
a27	1,71	,809	55
a28	2,24	,860	55
a29	1,76	,860	55
a30	2,00	,694	55

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
a1	42,31	84,106	,477	,896
a2	42,78	83,729	,493	,895
a3	42,98	82,981	,519	,895
a4	42,56	84,028	,450	,897
a5	42,62	85,092	,435	,897
a6	42,80	82,015	,587	,893
a8	42,80	88,052	,301	,899
a9	42,49	85,736	,390	,898
a10	43,02	82,833	,593	,893
a15	42,71	89,395	,346	,899
a17	42,42	83,581	,585	,893
a19	43,02	84,389	,516	,895
a20	42,78	91,692	,568	,894
a21	43,02	86,574	,361	,898
a23	42,78	82,822	,513	,895
a24	42,64	80,976	,733	,889
a25	42,56	84,510	,463	,896
a26	43,02	82,500	,559	,894
a27	43,09	81,010	,385	,890
a28	42,56	83,139	,495	,896
a29	43,04	82,628	,529	,895
a30	42,80	83,200	,629	,892

UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

**SKALA PENELITIAN
STRES MENGHADAPI UJIAN**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya bingung menghadapi ujian yang semakin dekat				
2	Saya semakin malas belajar jika menjelang ujian				
3	Ketika mengalami ketegangan menghadapi ujian, perut saya terasa sakit dan melilit.				
4	Saya merasa gugup ketika menghadapi ujian				
5	Ketika menghadapi ujian, saya mudah untuk konsentrasi belajar				
6	Saya jarang bolos kuliah menjelang ujian				
7	Saya tenang dengan ujian yang akan saya hadapi				
8	Saya pikir saya sulit mendapat nilai baik dalam ujian				
9	Ketika menghadapi ujian, perilaku saya seringkali lepas kendali				
10	Saya dapat bernapas dengan nyaman dan lega saat menghadapi ujian				
11	Saya sering lupa dengan apa yang saya pelajari ketika akan menghadapi soal-soal ujian				
12	Saya merasa mual dan ingin muntah saat akan berhadapan dengan soal ujian				
13	Memikirkan ujian yang akan saya hadapi membuat saya menjadi sensitif dan mudah tersinggung				
14	Saya menerima apapun hasil ujian yang akan saya capai, jika saya telah belajar dengan baik				
15	Saya tetap merasa sehat ketika menghadapi ujian				
16	Saya optimis dengan hasil ujian yang saya capai				
17	Masa menjelang ujian selalu membuat saya sulit berkonsentrasi				
18	Menjelang ujian, saya menjadi mudah marah dan membentak orang lain				
19	Ketika belajar untuk mempersiapkan ujian, saya sering mengalami nyeri otot				
20	Semakin mendekati ujian, saya semakin merasa cemas				
21	Jika telah mempersiapkan diri dan belajar dengan baik, saya yakin ujian yang akan saya hadapi dapat berjalan lancar				
22	Saya menjaga kesehatan fisik agar siap menghadapi ujian besok				

SKALA PENELITIAN
KESABARAN

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa tidak puas dengan harta yang saya miliki				
2.	Saya suka membeli barang-barang keluaran baru, agar terlihat tidak ketinggalan jaman				
3.	Saya sering berjudi (termasuk yang ringan, misal: taruhan pertandingan olahraga dengan sebungkus rokok atau "traktir" makan)				
4.	Saya membaias perbuatan orang yang menyakiti saya				
5.	Saya ingin cepat-cepat menyelesaikan pekerjaan saya, tanpa pedulikan hasilnya				
6.	Saya dapat menyimpan rahasia dengan baik				
7.	Cobaan yang saya alami terlalu berat buat saya				
8.	Saat kuliah membosankan saya lebih suka ngobrol di dalam kelas				
9.	Saya sering melaksanakan ibadah sunnah				
10.	Saya memiliki koleksi film / gambar porno				
11.	Saya sering mengumpat (berbicara kasar / kotor) bila tidak sesuai dengan keinginan				
12.	Saya sulit menepati janji				
13.	Saya hanya belajar saat ujian				
14.	Saya lebih suka <i>hang-out</i> dengan teman-teman daripada mengikuti kegiatan agama				
15.	Saya suka menjelajahi situs porno di internet				
16.	Meskipun sakit, Saya tetap tegar menerima kesulitan sebagai kenyataan hidup				
17.	Saya ikut dalam kuis SMS berhadiah				
18.	Saya menyesal mengapa saya dilahirkan				

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
19.	Saya meninggalkan ibadah karena malas mengerjakannya				
20.	Saya suka memandang lawan jenis karena keindahan fisiknya				
21.	Saya menyisihkan uang Saya untuk beramal				
22.	Saya sering tidak kuasa menghadapi kesulitan-kesulitan yang saya alami				
23.	Saya suka berbohong demi kepentingan saya				
24.	Saya tetap sempat beribadah, meskipun kegiatan saya sangat padat				
25.	Saya sering marah-marah				
26.	Saya mengkonsumsi minuman beralkohol				
27.	Saya sering mencontek (tugas ataupun ujian)				
28.	Saya dapat menerima setiap cobaan dengan lapang dada				
29.	Saya orang yang gampang menyerah				
30.	Saya sering mencium / dicitum pacar saya				

**TABULASI DATA
STRES MENGHADAPI UJIAN**

Sub	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2
3	3	2	1	3	2	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2
4	2	4	1	1	2	4	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1
5	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2
6	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	1	1	4	1	1	1
7	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2
8	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1
9	3	2	1	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2
10	4	4	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2
11	3	1	3	3	3	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	1
12	2	2	1	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2
13	2	2	1	3	2	3	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2
14	3	1	1	3	2	4	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2
15	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2
16	3	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1
17	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
18	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2
20	3	1	3	3	2	1	3	2	1	3	3	1	3	1	2	3
21	1	2	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
23	4	2	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3
24	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2
25	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1
26	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2
27	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
28	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2
29	3	2	3	3	3	1	3	2	1	3	2	1	3	3	2	1
30	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
31	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2
32	2	3	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2
33	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
34	1	4	1	1	4	4	1	4	1	4	4	1	1	1	1	1
35	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
36	1	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1
37	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1
38	3	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	2	3	2	2	2
39	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2
40	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
41	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2

Sub	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
42	3	1	3	3	3	1	2	2	1	2	4	1	1	1	3	1
43	2	2	2	2	3	1	2	3	1	2	3	3	1	3	2	2
44	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2
45	1	1	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2
46	3	2	1	2	3	3	2	2	1	3	1	1	2	2	2	1
47	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2
48	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	1	1	1	1	2
49	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3
50	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2
51	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2
52	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2
53	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
54	2	1	3	1	1	1	2	3	1	2	2	1	2	1	1	2
55	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
56	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2
57	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	2
58	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	3	2	1	2	2	2
59	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3
60	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2
61	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
62	2	1	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1
63	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2
64	2	2	3	3	2	1	2	1	1	4	3	1	1	2	2	2
65	4	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	2
66	3	2	2	2	3	1	2	1	2	3	3	1	2	2	2	2
67	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1
68	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	2	1	2	3
69	3	2	1	1	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	3	2
70	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	4	1
71	1	3	3	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1
72	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2
73	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1
74	3	1	2	3	2	1	2	2	1	3	2	1	2	1	3	2
75	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	2	2	2
76	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3
77	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	2
78	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2
79	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2
80	4	2	2	3	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1
81	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
82	3	2	2	3	1	1	3	2	2	3	3	2	3	1	2	1
83	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2
84	2	2	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1
85	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2

Sub	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
86	4	2	3	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	3	2
87	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	1	3	2
88	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3
89	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2
90	2	2	1	2	3	4	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2
91	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3
92	2	1	4	1	1	2	2	4	4	2	2	2	3	1	1	3
93	3	2	1	1	3	3	2	3	2	1	4	2	2	1	2	1



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Sub	17	18	19	20	21	22	Total
1	2	2	2	3	2	2	49
2	2	2	2	2	1	1	40
3	2	1	2	3	2	2	46
4	1	1	1	1	1	2	35
5	3	2	2	2	2	2	46
6	1	1	1	1	1	1	31
7	2	2	1	2	2	2	50
8	1	1	1	1	1	1	28
9	2	2	2	2	2	3	51
10	3	3	3	3	2	2	56
11	3	2	2	3	1	1	44
12	4	2	2	3	1	2	43
13	3	2	2	2	1	2	40
14	3	1	1	3	1	1	40
15	1	2	1	2	1	2	34
16	1	2	1	2	1	1	38
17	2	2	2	2	2	2	43
18	2	1	2	1	1	1	31
19	2	2	1	2	1	1	38
20	3	1	1	3	1	1	45
21	1	1	1	1	1	1	27
22	2	2	2	2	3	2	45
23	3	2	2	3	3	2	57
24	2	1	1	1	1	1	36
25	1	1	3	1	1	2	32
26	2	1	1	1	1	2	34
27	2	2	2	2	1	2	42
28	2	1	1	2	1	1	39
29	3	2	2	3	1	1	48
30	1	1	1	1	1	1	25
31	3	3	2	2	2	2	50
32	2	1	1	2	2	1	39
33	1	1	1	1	1	1	28
34	1	1	1	1	1	1	40
35	2	2	2	2	2	2	45
36	2	2	2	2	2	3	43
37	2	1	2	2	1	1	35
38	2	2	2	3	2	2	48
39	2	2	2	3	1	2	51
40	1	1	1	1	1	1	32
41	2	2	2	2	2	2	46
42	3	1	2	2	1	2	43
43	2	2	3	2	2	2	47

Sub	17	18	19	20	21	22	Total
44	4	3	2	3	1	2	52
45	2	2	2	3	1	1	44
46	2	2	2	2	1	2	42
47	2	3	1	3	1	2	47
48	2	1	1	2	1	2	37
49	2	2	2	2	2	2	50
50	2	2	2	2	2	2	46
51	2	2	3	3	2	2	49
52	2	2	1	2	2	2	39
53	2	2	2	2	2	2	45
54	2	1	1	2	1	2	35
55	1	1	1	2	1	1	24
56	2	1	1	2	2	2	39
57	2	3	1	3	2	2	43
58	2	3	1	3	2	2	43
59	3	3	2	3	2	2	53
60	2	1	1	1	2	2	40
61	2	2	2	2	2	2	46
62	2	2	1	3	1	1	37
63	2	2	2	2	2	2	43
64	2	1	1	2	2	1	41
65	4	2	2	3	1	1	54
66	2	1	1	2	1	2	42
67	2	1	1	1	2	2	36
68	2	1	2	3	2	3	47
69	3	2	2	2	2	1	46
70	2	2	2	2	1	1	45
71	2	2	1	2	2	3	41
72	2	2	2	2	2	3	47
73	2	2	1	2	1	1	36
74	2	1	2	2	2	2	42
75	3	3	2	3	2	2	52
76	2	2	2	2	2	2	47
77	2	2	2	2	1	2	46
78	2	2	2	2	2	2	47
79	2	2	2	2	2	2	51
80	2	2	2	2	1	1	39
81	2	2	2	2	2	2	46
82	3	3	2	3	1	2	48
83	2	2	2	2	2	1	43
84	2	2	2	2	1	2	37
85	2	2	1	2	2	1	42
86	2	2	2	3	1	2	47

Sub	17	18	19	20	21	22	Total
87	3	3	2	4	2	2	61
88	2	2	2	2	2	2	51
89	2	3	2	2	2	3	50
90	1	1	1	1	1	2	36
91	3	3	2	3	3	3	60
92	2	2	1	1	1	1	43
93	2	2	2	3	1	1	44



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

**TABULASI DATA
KESABARAN**

Sub	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2
2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	2	2	4	3
3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3
4	2	3	4	4	1	4	3	1	3	4	3	2	1	3	3	4
5	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3
6	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	4	4	4	4
7	3	3	4	3	2	2	3	2	2	1	3	4	2	2	3	3
8	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	1	1	4	4	4	4
9	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3
10	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3
11	3	2	2	4	3	4	3	2	3	3	2	4	2	2	3	3
12	3	3	4	3	2	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3
13	4	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	4
14	4	4	4	3	2	2	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4
15	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	4
16	3	4	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	2	2	3	4
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
18	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3
19	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	2	2	4	4
20	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3
21	4	4	4	3	3	4	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3
22	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2
23	3	3	4	4	4	3	3	2	2	4	4	3	3	2	4	3
24	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	4	3
25	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3
26	3	2	4	2	3	4	3	2	2	4	3	4	2	3	4	3
27	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	4	3
28	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3
29	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2
30	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4
31	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	4	3
32	3	4	4	3	3	4	3	2	2	4	4	4	3	3	4	4
33	4	4	4	4	4	4	4	1	2	4	4	1	1	4	4	4
34	4	4	4	1	4	4	4	1	1	1	4	4	1	1	4	4
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
36	3	3	3	1	4	4	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2
37	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	3
38	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3
39	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3
40	4	1	4	4	4	4	4	3	2	3	2	4	4	3	3	4
41	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3

Sub	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
42	3	4	4	3	3	3	2	1	3	4	4	3	3	2	4	3
43	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3
44	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	2
45	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3
46	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3
47	4	3	4	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3
48	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3
49	3	3	4	2	3	3	1	1	2	4	3	3	2	2	3	2
50	2	3	4	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3
51	2	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	2	2	3	4
52	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3
53	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3
54	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3
55	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	3	3	3	4
56	2	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	4	2	3	3	4
57	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	4	3	2	3	4	3
58	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	4	3	2	3	4	3
59	3	3	4	3	2	3	3	1	2	4	4	3	2	3	3	3
60	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3
61	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3
62	3	4	2	3	3	3	3	1	2	2	4	3	2	2	2	4
63	2	2	4	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3
64	4	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	4	3
65	4	2	4	3	2	3	3	1	3	3	2	3	2	3	4	3
66	3	3	4	3	3	4	3	2	2	4	2	3	2	2	4	3
67	4	3	4	4	2	3	4	2	3	4	4	2	2	3	4	3
68	1	2	4	3	2	2	2	1	3	4	4	3	2	3	4	3
69	3	3	3	3	3	4	2	2	2	4	4	4	2	3	4	3
70	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3
71	2	3	4	3	1	4	1	3	2	4	3	4	2	1	4	4
72	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	4	2	2	4	4
73	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	2	3	4	4
74	4	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	4	3
75	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3
76	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	2
77	3	4	3	3	1	3	3	2	3	4	3	3	2	2	4	3
78	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3
79	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3
80	4	4	4	3	4	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3
81	4	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3
82	4	4	4	3	3	3	2	2	4	4	3	2	2	3	4	4
83	3	3	4	3	3	3	3	1	3	4	3	3	2	2	4	3
84	4	2	4	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	3

Sub	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
85	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	4	3
86	3	3	4	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	2	4	3
87	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	1	3	4
88	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	1	2	2	2	3	3
89	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3
90	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3
91	2	3	4	2	3	3	2	2	1	4	2	2	2	2	3	2
92	4	4	4	2	3	3	3	1	2	4	2	2	1	3	4	4
93	3	2	4	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	4	4



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Sub	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Total
44	4	4	3	4	3	2	3	3	2	4	4	3	2	4	91
45	3	4	4	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	94
46	4	4	2	1	2	2	2	2	2	4	3	2	3	2	74
47	4	4	4	1	3	2	3	3	1	4	3	3	3	4	90
48	3	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	76
49	4	4	4	3	2	2	3	4	1	4	2	2	3	4	83
50	2	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	87
51	4	4	3	2	3	2	4	3	4	4	3	4	4	1	92
52	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	87
53	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	84
54	4	4	3	1	3	2	3	3	4	3	3	4	2	1	87
55	4	4	4	2	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	106
56	4	4	4	2	4	2	4	3	3	4	3	3	3	1	93
57	4	4	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	86
58	4	4	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	86
59	3	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	2	1	83
60	4	4	4	2	4	4	4	2	3	3	3	4	4	1	90
61	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	70
62	4	4	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	4	1	85
63	3	3	4	2	3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	87
64	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	106
65	4	4	4	3	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	88
66	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	93
67	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	104
68	4	3	4	1	3	1	2	4	2	4	2	2	2	1	78
69	3	4	2	4	3	4	4	3	3	4	2	2	4	3	94
70	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	92
71	4	3	2	4	4	3	4	3	2	2	4	3	3	2	88
72	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	92
73	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	102
74	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	99
75	2	4	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	4	86
76	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	88
77	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	92
78	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	85
79	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	99
80	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	100
81	4	4	4	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	93
82	3	4	4	2	3	2	2	4	2	4	4	3	3	4	95
83	4	4	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	90
84	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	97
85	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	100
86	4	4	2	2	3	3	4	2	3	4	2	3	3	2	87
87	4	4	3	1	3	2	2	2	2	3	1	3	3	1	72

Sub	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Total
88	4	4	2	2	2	3	3	2	3	4	2	3	3	1	75
89	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	76
90	4	4	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	4	3	89
91	3	4	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	73
92	4	4	1	2	4	3	2	4	1	4	2	3	4	4	88
93	4	4	4	2	3	2	2	3	2	4	2	3	3	2	88



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

FREKUENSI SKALA STRES MENGHADAPI UJIAN DAN KESABARAN

Descriptives

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
stres	93	24	61	42,81	7,321
ksabaran	93	72	107	89,58	7,807
Valid N (listwise)	93				

Frequencies

		Statistics	
		stres	ksabaran
N	Valid	93	93
	Missing	0	0



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Frequency Table

stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24	1	1,1	1,1	1,1
	25	1	1,1	1,1	2,2
	27	1	1,1	1,1	3,2
	28	2	2,2	2,2	5,4
	31	2	2,2	2,2	7,5
	32	2	2,2	2,2	9,7
	34	2	2,2	2,2	11,8
	35	3	3,2	3,2	15,1
	36	4	4,3	4,3	19,4
	37	3	3,2	3,2	22,6
	38	2	2,2	2,2	24,7
	39	6	5,4	5,4	30,1
	40	5	5,4	5,4	35,5
	41	2	2,2	2,2	37,6
	42	6	5,4	5,4	43,0
	43	9	9,7	9,7	52,7
	44	3	3,2	3,2	55,9
	45	5	5,4	5,4	61,3
	46	8	8,6	8,6	69,9
	47	7	7,5	7,5	77,4
	48	3	3,2	3,2	80,6
	49	2	2,2	2,2	82,8
	50	4	4,3	4,3	87,1
	51	4	4,3	4,3	91,4
	52	2	2,2	2,2	93,5
	53	1	1,1	1,1	94,6
	54	1	1,1	1,1	95,7
	56	1	1,1	1,1	96,8
	57	1	1,1	1,1	97,8
	60	1	1,1	1,1	98,9
	61	1	1,1	1,1	100,0
Total		93	100,0	100,0	

ksabaran

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	72	1	1,1	1,1	1,1
	73	1	1,1	1,1	2,2
	74	1	1,1	1,1	3,2
	75	1	1,1	1,1	4,3
	76	4	4,3	4,3	8,6
	78	1	1,1	1,1	9,7
	79	2	2,2	2,2	11,8
	80	1	1,1	1,1	12,9
	82	2	2,2	2,2	15,1
	83	5	5,4	5,4	20,4
	84	1	1,1	1,1	21,5
	85	4	4,3	4,3	25,8
	86	5	7,5	7,5	33,3
	87	6	6,5	6,5	39,8
	88	6	6,5	6,5	46,2
	89	4	4,3	4,3	50,5
	90	6	6,5	6,5	57,0
	91	2	2,2	2,2	59,1
	92	6	6,5	6,5	65,6
	93	7	7,5	7,5	73,1
	94	2	2,2	2,2	75,3
	95	2	2,2	2,2	77,4
	96	3	3,2	3,2	80,6
	97	1	1,1	1,1	81,7
	98	3	3,2	3,2	84,9
	99	5	5,4	5,4	90,3
	100	2	2,2	2,2	92,5
	101	1	1,1	1,1	93,5
	102	1	1,1	1,1	94,6
	103	1	1,1	1,1	95,7
	104	1	1,1	1,1	96,8
	106	2	2,2	2,2	98,9
	107	1	1,1	1,1	100,0
Total		93	100,0	100,0	

HASIL UJI NORMALITAS SKALA STRES MENGHADAPI UJIAN DAN KESABARAN

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		stres	ksabaran
N		93	93
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	42,81	89,58
	Std. Deviation	7,321	7,807
Most Extreme Differences	Absolute	,080	,065
	Positive	,058	,062
	Negative	-,080	-,065
Kolmogorov-Smirnov Z		,776	,628
Asymp. Sig. (2-tailed)		,584	,824

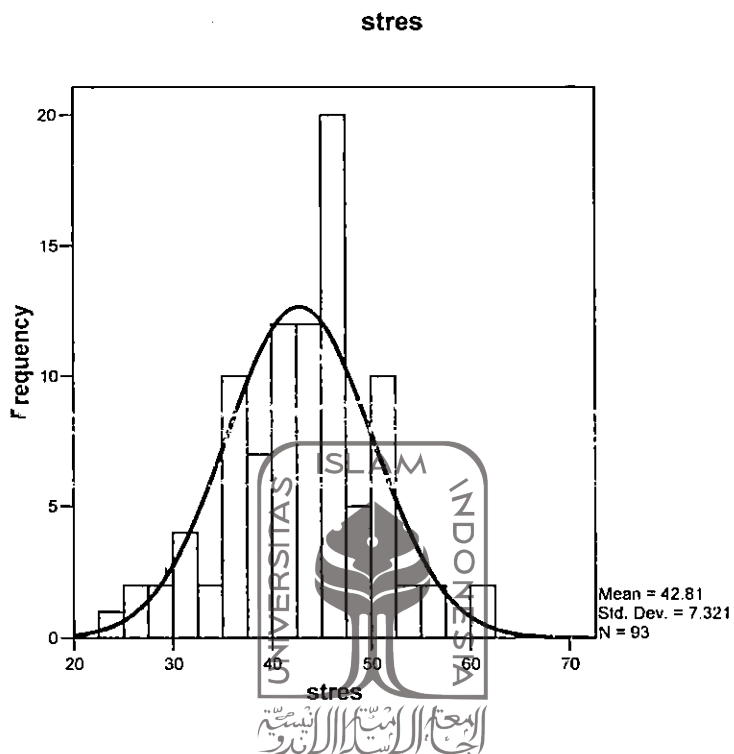
a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

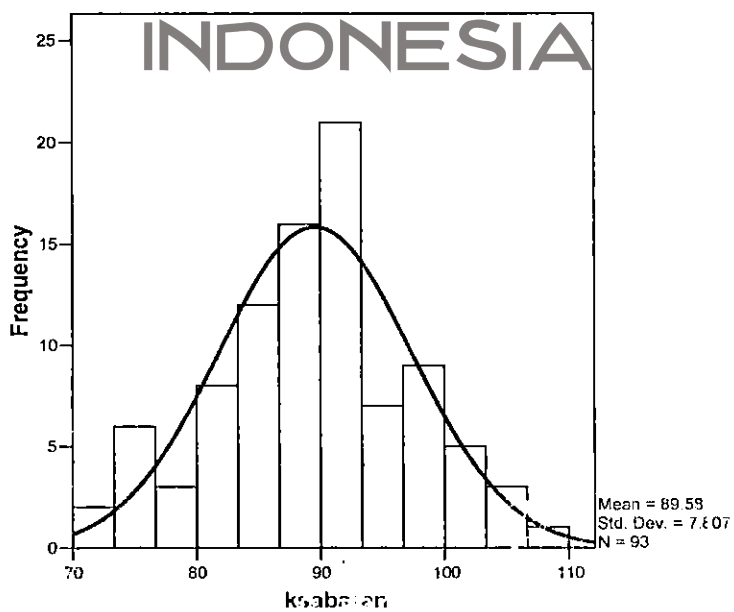


**UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA**

GRAFIK HASIL UJI NORMALITAS



**UNIVERSITAS
ISLAM**



HASIL UJI LINIERITAS SKALA STRES MENGHADAPI UJIAN DAN KESABARAN

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
stres * ksabaran	93	100,0%	0	,0%	93	100,0%



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

Report

stres

ksabaran	Mean	N	S.d. Deviation
72	61,00	1	
73	60,00	1	
74	42,00	1	
75	51,00	1	
76	48,25	4	8,016
78	47,00	1	
79	48,50	2	3,536
80	32,00	1	
82	47,50	2	2,121
83	48,60	5	3,999
84	45,00	1	
85	41,00	4	5,888
86	44,00	7	6,083
87	42,17	6	4,491
88	45,67	6	4,546
89	42,00	4	5,164
90	38,83	6	5,845
91	47,50	2	6,364
92	46,33	6	2,160
93	40,14	7	3,185
94	45,00	2	1,414
95	43,50	2	6,364
96	28,67	3	2,082
97	37,00	1	
98	48,33	3	7,767
99	41,00	5	7,649
100	40,50	2	2,121
101	39,00	1	
102	36,00	1	
103	28,00	1	
104	36,00	1	
106	32,50	2	12,021
107	25,00	1	
Total	42,81	93	7,321

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
stres * ksabaran	Between Groups	(Combined) Linearity	3199,442	32	99,983	3,465	,000
		Deviation from Linearity	1329,832	1	1329,832	46,093	,000
			1869,611	31	60,310	2,090	,007
	Within Groups		1731,074	60	28,851		
	Total		4930,516	92			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
stres * ksabaran	-,519	,270	,806	,649



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

HASIL UJI HIPOTESIS

Correlations

Correlations

		stres	ksabaran
stres	Pearson Correlation	1	-,519**
	Sig. (1-tailed)	.	,000
	N	93	93
ksabaran	Pearson Correlation	-,519**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	.
	N	93	93

** . Correlation is significant at the 0,01 level (1-tailed).



UNIVERSITAS
ISLAM
INDONESIA

SURAT KETERANGAN

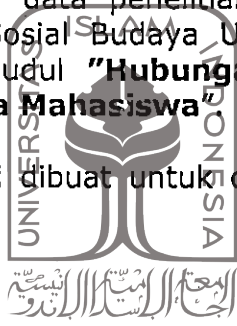
377/Dek/10/Akd/VI/2008

Pimpinan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia menerangkan bahwa:

Nama : Ajeng Safitri
No. Mahasiswa : 04 320 040
Program Studi : Psikologi

Telah melakukan pengambilan data penelitian pada tanggal 9 Juni 2008 di Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia guna penyelesaian skripsi dengan judul "**Hubungan antara Kesabaran dengan Stres Menghadapi Ujian pada Mahasiswa**".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



18 Juni 2008
Dekan,



H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Si., Psikolog



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA