

Analysis of the Factors that Describe the Stress of PKB Study Program Students in Facing UAS

Agustin Widia Saputri¹

STABN Sriwijaya, Tangerang Banten¹
agestinwidia@gmail.com¹

Luhita²

STABN Sriwijaya, Tangerang Banten²
luhita357@gmail.com²

Ria Karina³

STABN Sriwijaya, Tangerang Banten³
riakarina298@gmail.com³

E-ISSN :

P-ISSN : 2442-6016

Article Info

Received : 15-12-2022

Revised : 20-12-2022

Accepted : 22-12-2022

Doi Number

Abstract

A student is someone who is studying to get a bachelor's degree, where students will be preoccupied with various tasks and activities. With so many tasks and activities, it can describe the power of thought and even the health of students. Almost all students experience stress. Therefore, researchers examined the analysis of the factors that describe the stress of PKB Study Program students in facing UAS because students must be able to manage stress in order to be able to face UAS well so that they can get the appropriate grades, and also in order to be able to solve the problems they face. This study aims to determine the factors that describe students in facing UAS. This study uses a descriptive qualitative research method. The technique used in this research is notes. Data collection techniques used in this study are interviews, observation and documentation. The source of the data in this study were active students of PKB STABN Sriwijaya Study Program. Based on the results of the study, it was shown that, on average, PKB study program students experienced stress when facing UAS. Not only when facing UAS, but the many deadlines' assignments, final assignments and also the many activities on campus are one of the triggers for student stress. They always put off work that should be done, students' lack of confidence in doing UAS, or some students who have ambitions to get high scores, competition between friends, and also personal problems also trigger students to experience stress when facing UAS. With the emergence of this stress, PKB Study Program students take various ways to be able to deal with stress including they usually take it out on friends, shout in their room, cry, reflect on thoughts, rest, watch what they like, joke with friends, look for causes of stress, reflect and seek entertainment. The methods used by PKB study program students aim to overcome the stress that arises in them.

Keywords: factors that describe stress, students, face the test

Analisis Faktor-Faktor yang Mendeskripsikan Stress Mahasiswa Prodi PKB dalam Menghadapi UAS

Abstrak

Mahasiswa merupakan seorang yang sedang menempuh pendidikan untuk mendapatkan gelar sarjana, dimana mahasiswa akan di sibukan oleh berbagai tugas dan kegiatan. Dengan banyaknya tugas dan kegiatan ini dapat mendeskripsikan daya pikir bahkan kesehatan mahasiswa. Hampir semua mahasiswa mengalami stress. Oleh karena itu, peneliti mengkaji analisis faktor-faktor yang mendeskripsikan stres mahasiswa Prodi PKB dalam menghadapi UAS karena sebagai mahasiswa harus mampu mengelola stres agar dapat menghadapi UAS dengan baik sehingga dapat mendapatkan nilai yang sesuai, dan juga agar dapat memecahkan permasalahan yang dihadapi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mendeskripsikan mahasiswa dalam menghadapi UAS. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah nontes. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Sumber data dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Prodi PKB STABN Sriwijaya. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa, rata-rata mahasiswa prodi PKB pada saat menghadapi UAS mengalami stress. Tidak hanya saat menghadapi UAS, tapi banyaknya tugas deadline, tugas akhir dan juga banyaknya kegiatan dari kampus menjadi salah satu pemicu terjadinya stres pada mahasiswa. Mereka selalu menunda pekerjaan yang seharusnya dikerjakan, kurangnya percaya diri mahasiswa dalam mengerjakan UAS, ataupun sebagian mahasiswa yang memiliki ambisi untuk mendapatkan nilai yang tinggi, persaingan antar teman, dan juga masalah pribadi juga menjadi pemicu mahasiswa mengalami stress saat menghadapi UAS. Dengan timbulnya stress ini mahasiswa Prodi PKB melakukan berbagai cara untuk dapat mengatasi stress diantaranya mereka bisanya melampiaskan ke teman, berteriak di kamar, menangis, merefleksikan pikiran, istirahat, menonton apa yang disukai, bercanda dengan teman, mencari penyebab timbulnya stress, refreshing dan mencari hiburan. Cara cara yang dilakukan oleh mahasiswa prodi PKB ini bertujuan untuk mengatasi stress yang timbul pada dirinya.

Kata Kunci: faktor-faktor yang mendeskripsikan stress, mahasiswa, menghadapi uas.

Pendahuluan

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Dalam hal itu mahasiswa dapat dikatakan sebagai seorang yang sedang menempuh Pendidikan atau sedang belajar pada jenjang yang lebih tinggi dari pada siswa. Usia mahasiswa yaitu antara umur 18 tahun keatas dimana pada masa ini adalah masa peralihan dari remaja ke dewasa, yang berarti bahwa cara berfikirnya sudah matang dalam menghadapi persoalan hidup dan dapat memantapkan pendirian hidupnya (Yusuf, 2012: 27).

Mahasiswa mempunyai kegiatan atau tugas yang lebih berat dibandingkan dengan siswa. Yang mana tugas dari seorang mahasiswa selain mengikuti pembelajaran didalam kelas, mereka juga dituntut untuk mencari atau mempelajari materi secara mandiri tanpa bergantung pada pendidik/dosen seperti layaknya seorang siswa. Seorang mahasiswa juga harus bisa mengemukakan pendapatnya dengan logis dan jelas didepan umum. Selain itu, mahasiswa yang gemar atau aktif dalam mengikuti organisasi

atau kegiatan di luar perkuliahan membuatnya harus bisa mengatur waktu antara perkuliahan dan kegiatan lain diluar perkuliahan. Dalam buku Erni Rernawan (2011: 15), dikutip pengertian organisasi dari Mathis and Jackson, Organisasi merupakan suatu kesatuan sosial dari sekelompok manusia yang saling berinteraksi menurut suatu pola tertentu sehingga setiap anggota organisasi memiliki fungsi dan tugasnya masing-masing, sebagai suatu kesatuan yang memiliki tujuan tertentu dan mempunyai batas-batas yang jelas, sehingga bisa dipisahkan.

Dengan banyaknya kegiatan yang dijalani oleh mahasiswa, membuatnya harus bisa mengatur waktunya antara perkuliahan dengan kegiatan lain diluar perkuliahan. Jika seorang mahasiswa tidak bisa mengatur atau membagi waktu antara perkuliahan dan kegiatan lain diluar perkuliahan, maka akan menimbulkan stress. Yang mana perkuliahan menjadi terganggu dan tidak fokus yang akan berdampak pada nilai ujian yang kurang memuaskan ataupun yang lainnya.

Stress merupakan keadaan yang dapat mengakibatkan munculnya cukup banyak gejala, seperti depresi, kelelahan kronis, mudah marah, gelisah, impotensi, dan kualitas kerja yang rendah (Richards, 2010). Dimana reaksi tubuh dan psikis mendapat gangguan. Berdasarkan wawancara mahasiswa PKB STABN Sriwijaya dalam perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk selalu bisa melakukan sebuah pekerjaan baik itu kegiatan pembelajaran dan organisasi. Maka mahasiswa PKB harus bisa mengontrol keadaan dan membagi waktunya. Apabila mahasiswa tidak bisa mengontrol dan membagi waktu maka kegiatan tersebut tidak akan berjalan dengan lancar, menjadi berantakan dan kurang maksimal. Dengan demikian mahasiswa PKB ini dapat mengalami stress. Oleh sebab itu, mahasiswa PKB harus mengelola waktu dengan baik agar semua kegiatan dapat diselesaikan dengan baik.

Sarafino dan Smith (2014) mendefenisikan stress sebagai kondisi saat individu merasa tidak mampu menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan mereka, sehingga individu merasa tegang dan tidak nyaman. Adapun faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stress. Menurut (Heiman dan Kariv, 2005) Faktor internal yang berasal dari dalam diri individu mahasiswa sendiri misalnya kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian dari mahasiswa itu sendiri. Faktor eksternal biasanya berasal dari luar individu seperti keluarga, pekerjaan, fasilitas, lingkungan, dosen dan lain-lain. Salah satu hal yang dapat membuat seorang mahasiswa menjadi stress yaitu adanya sikap berkompetisi yang tinggi terhadap nilai UAS nya. Mahasiswa yang memiliki ambisi yang tinggi terhadap hasil belajar atau terhadap nilai UAS nya akan terus belajar dengan sangat keras agar nilai UAS nya maksimal atau sesuai dengan apa yang di inginkan. Hal ini menjadi salah satu pemicu stress, yang mana mahasiswa ini terus belajar sampai lupa waktu atau bahkan tidak tidur semalaman untuk menghadapi UAS. Dan Ketika nilai UAS nya tidak sesuai dengan apa yang di inginkan maka hal tersebut juga dapat menyebabkan stress.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan dalam mengelola stress sangatlah penting untuk dilakukan dikalangan mahasiswa, khususnya pada mahasiswa Prodi PKB hal ini karena dapat mempengaruhi nilai UAS yang akan diperolehnya. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Analisis Faktor-Faktor yang Mendeskripsikan Stress Mahasiswa Prodi PKB dalam Menghadapi UAS".

Metode

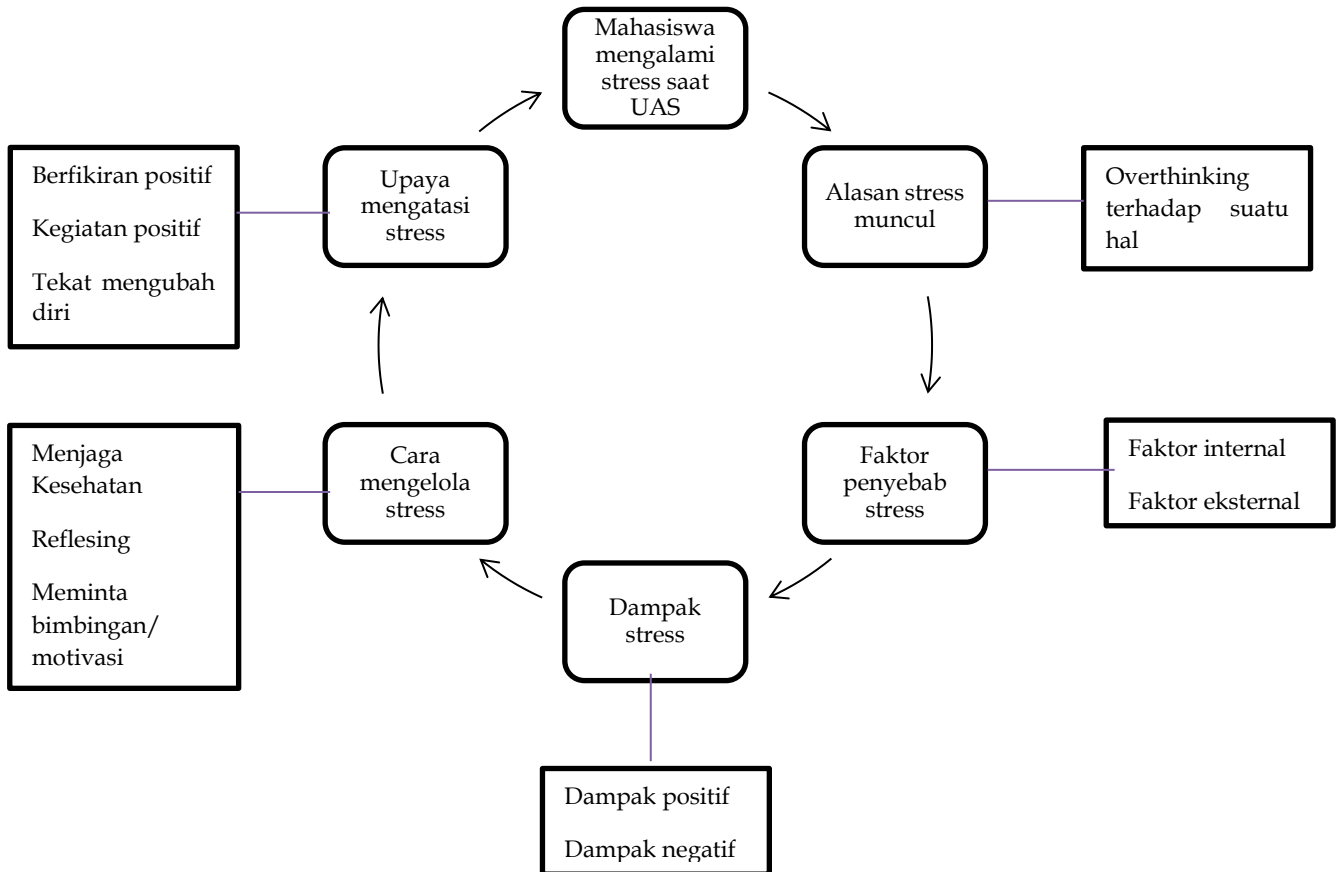
Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Dimana penelitian ini untuk mengetahui dengan menjelaskan dan menguraikan analisis faktor-faktor yang mendeskripsikan stress mahasiswa Prodi PKB dalam menghadapi UAS dengan kata-kata dan bukan angka, berdasarkan perolehan data dengan apa adanya di lokasi penelitian (Moleong 2007:4). Alasan peneliti mengambil metode ini adalah bertujuan untuk memperjelas peneliti dalam mengetahui keadaan atau masalah yang ingin diteliti. Lokasi penelitian ini dilakukan di Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten, di mana terdapat mahasiswa Prodi PKB. Adapun alasan peneliti memilih untuk meneliti di tempat tersebut karena ketertarikan peneliti terhadap faktor-faktor yang mendeskripsikan stress Mahasiswa Prodi PKB dalam menghadapi UAS. Penelitian ini akan dilakukan selama tiga bulan dari bulan Oktober 2022 sampai Desember 2022. Adapun subjek dari penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa aktif Prodi PKB, STABN Sriwijaya. Objek penelitian ini yaitu faktor-faktor yang mendeskripsikan stress Mahasiswa Prodi PKB dalam menghadapi UAS. Penelitian ini berfokus pada pentingnya faktor-faktor yang mendeskripsikan stress Mahasiswa Prodi PKB dalam menghadapi UAS. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah nontes. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode wawancara, observasi dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah salah satu cara untuk memperoleh data yang sesuai dan relevan, sehingga dapat dianalisis, di deskripsikan, dan di ambil suatu kesimpulan. Teknik pengumpulan data ini digunakan untuk memperoleh data penelitian yang akan dianalisis untuk menjelaskan analisis faktor-faktor yang mendeskripsikan stress Mahasiswa Prodi PKB dalam menghadapi UAS. Penelitian ini menggunakan metode wawancara dalam mengumpulkan data yang digunakan untuk mendapatkan informasi tentang analisis faktor-faktor yang mendeskripsikan stress Mahasiswa Prodi PKB dalam menghadapi UAS.

Result and Discussion/Hasil dan Diskusi

Penelitian ini memiliki fokus utama yaitu terhadap faktor-faktor yang mendeskripsikan stress Mahasiswa Prodi PKB dalam menghadapi UAS. Mahasiswa Prodi PKB STABN Sriwijaya memiliki cara pandang yang berbeda-beda mulai dari segi pemikiran, tingkah laku, kebiasaan dan lain sebagainya. Hal ini merupakan faktor yang dapat membedakan

stress yang dialami oleh masing-masing mahasiswa. Oleh karena itu peneliti deskripsikan dalam penelitian ini mengenai berbagai faktor yang mendeskripsikan stress mahasiswa Prodi PKB dalam menghadapi UAS.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada mahasiswa prodi PKB STABN Sriwijaya yang terdiri dari 9 responden. Peneliti menggambarkan melalui pola sebagai berikut:



Pola Analisis Faktor-Faktor yang Mendeskripsikan Stress Mahasiswa Prodi PKB dalam Menghadapi UAS

1. Mahasiswa PKB mengalami stress saat menghadapi UAS

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, rata-rata mahasiswa prodi Pendidikan Keagamaan Buddha saat menghadapi UAS pernah atau bahkan sering mengalami stress. Tidak hanya saat akan menghadapi UAS saja, akan tetapi stress ini muncul pada mahasiswa prodi Pendidikan Keagamaan Buddha ketika mereka sedang dihadapkan berbagai permasalahan yang ada dalam dirinya. Sebagai seorang mahasiswa tentunya memiliki tanggung jawab dan kewajiban yang lebih besar. Dalam perjalanannya jika seorang mahasiswa tidak dapat membagi atau memanajemen waktu dan melihat kondisi diri sendiri dengan baik

maka stres ini akan muncul. Stress muncul pada mahasiswa Prodi Pendidikan Keagamaan Buddha saat menghadapi UAS di sebabkan oleh berbagai kondisi, misalnya banyaknya tuntutan tugas akhir yang harus diselesaikan secara tepat waktu belum lagi banyaknya materi yang harus dikuasai untuk dapat mengerjakan UAS. Selain itu juga persaingan kompetensi antar teman yang membuat stress ini terjadi.

2. Alasan stress muncul pada mahasiswa Prodi PKB

Berbagai alasan stress itu muncul disebabkan oleh berbagai hal. Stress dapat dialami oleh setiap orang tanpa terkecuali. Begitu pula bagi mahasiswa. Mahasiswa Prodi Pendidikan Keagamaan Buddha mengalami stress disebabkan oleh berbagai kondisi, seperti mahasiswa kebanyakan merasa takut atau terlalu overthinking terhadap hasil UAS yang akan diperoleh. Kurangnya persiapan belajar yang matang sehingga menjadikan mahasiswa merasa cemas yang berlebihan karena takut tidak dapat mengerjakan UAS dengan baik. Dengan memiliki perasaan cemas yang berlebihan mengakibatkan konsentrasi berantakan karena pikirannya mengembara kemana-mana sehingga belajarnya menjadi tidak fokus. Juga terdapat sebagian mahasiswa yang memiliki ambisi untuk mendapatkan nilai tinggi atau persaingan antar teman, mahasiswa tersebut akan terus belajar sampai lupa waktu, sehingga waktu istirahatnya berkurang maka hal tersebut merupakan salah satu penyebab stres itu muncul pada mahasiswa. Penyebab lainnya karena belajar dari pengalaman-pengalaman yang dialami mahasiswa, mereka takut akan nilai yang diperolehnya turun atau tidak sesuai dengan yang diharapkan. Selain itu juga tuntutan tugas akhir yang banyak dari berbagai mata kuliah yang harus segera diselesaikan menjadikan mahasiswa merasa tebebani yang akhirnya berdampak pada kondisi tubuh dan psikis yang mengakibatkan stress muncul pada mahasiswa Prodi PKB. Inilah berbagai alasan stress yang di alami oleh mahasiswa saat menghadapi UAS.

3. Faktor penyebab stress

Stres yang dialami oleh mahasiswa Prodi Pendidikan Keagamaan Buddha STABN Sriwijaya saat menghadapi UAS disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres yaitu terlalu banyak pikiran. Mahasiswa ketika sedang banyak pikiran, entah itu tentang masalah pribadi, ataupun yang lainnya dapat menyebabkan stress, sehingga ketika akan menghadapi UAS mahasiswa merasa tidak fokus pada saat mengerjakan soal karena terpaku oleh permasalahan yang sedang dihadapi. Tidak hanya itu saja, ketika mahasiswa merasa Lelah karena telah melakukan berbagai aktivitas baik kegiatan kampus ataupun kegiatan yang ada di lingkungan sehari-

hari, hal tersebut dapat memengaruhi kesehatan mahasiswa yang berakibat pada timbulnya stress. Kemudian ketika mahasiswa sedang menghadapi berbagai masalah pribadi, dengan timbulnya hal tersebut mahasiswa ketika sedang mengerjakan UAS menjadi kurang fokus karena dalam pikirannya selalu muncul masalah-masalah yang sedang dihadapi. Hal lainnya juga dapat disebabkan karena mahasiswa kurang mengalokasikan waktu. Mahasiswa yang kurang mengalokasikan waktu antara kegiatan atau aktivitas sehari-hari dengan waktu belajarnya dan lebih mementingkan kegiatan lainnya daripada belajarnya mengakibatkan kurangnya persiapan dalam menghadapi UAS sehingga munculnya stress. Ada juga dari beberapa mahasiswa yang terlalu banyak begadang karena banyaknya materi yang harus dikuasai sehingga waktu istirahatnya kurang yang tidak hanya berakibat pada timbulnya stress melainkan juga pada kesehatan.

Kemudian faktor eksternal yang menyebabkan mahasiswa prodi Pendidikan Keagamaan Buddha mengalami stress antara lain karena banyaknya kegiatan yang diikuti dari kampus sehingga antara kegiatan kampus dengan belajarnya tidak seimbang sehingga berakibat pada stress. Stress mahasiswa juga disebabkan oleh faktor lingkungan, dimana kondisi lingkungan sekitar yang tidak mendukung misalnya kurangnya dukungan orang tua, dan juga tuntutan-tuntutan lingkungan sekitar. Mahasiswa prodi Pendidikan Keagamaan Buddha mengalami stress juga disebabkan oleh masalah keluarga, adanya permasalahan dengan teman mengakibatkan belajarnya kurang fokus sehingga kurangnya persiapan UAS. Faktor terakhir yang mengakibatkan mahasiswa mengalami stress adalah tuntutan tugas deadline yang harus segera diselesaikan dalam waktu yang singkat ditambah lagi mahasiswa harus mempersiapkan UAS dengan matang, hal ini merupakan penyebab mahasiswa mengalami stress saat menghadapi UAS.

4. Dampak yang timbul saat stress terjadi

Berbagai dampak yang timbul saat stress yang terjadi pada mahasiswa dapat berdampak positif ataupun negatif. Beberapa Dampak positif yang dialami mahasiswa yaitu mahasiswa dapat melatih cara berpikir agar tidak mengalami stress dalam menjalankan perkuliahan, juga membuat mahasiswa mempunyai dorongan atau tantangan untuk meningkatkan kemampuan diri, beberapa mahasiswa juga setelah mengalami stress mampu mengendalikan atau mengontrol emosi dengan baik, mahasiswa juga mampu belajar dari kegagalan yang dapat dijadikan pelajaran untuk menjadi lebih baik lagi. Kemudian dampak negatif dari stress yang dialami mahasiswa yaitu mahasiswa menjadi frustrasi, kurang percaya diri, sulit mengontrol emosi karena merasakan tekanan di dalam dirinya, mahasiswa menjadi mudah tersinggung dengan pembicaraan orang-orang yang belum tentu itu untuk dirinya, mahasiswa menjadi tidak semangat untuk

mengikuti perkuliahan karena terlalu banyak tugas yang menumpuk. Selain itu juga dampak negatif yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi kesehatan mental juga dapat menurunnya kemampuan diri, baik itu dari segi kognitif, afektif, maupun psikomotorik. Akibat stress ini, sebagian mahasiswa Prodi PKB, menjadi lebih mudah panik, pikiran menjadi terganggu, tidak fokus dalam melakukan aktivitas terutama dalam belajar, mudah menyerah dan lelah, semangat belajar menjadi berkurang, tidak napsu makan sehingga kesehatan menurun dan Ketika melakukan sesuatu sering merasakan gugup. Inilah berbagai dampak yang dialami mahasiswa saat sedang mengalami stress. Dimana stress yang dialami oleh mahasiswa tidak hanya berdampak negatif melainkan juga berdampak positif.

5. Cara mengelola/mengatasi stress

Stres dikalangan mahasiswa tidaklah asing lagi, apalagi jika akan menghadapi ujian akhir semester (UAS) stress ini disebabkan oleh berbagai problem atau masalah yang dihadapi seperti banyak nya tugas-tugas yang harus diselesaikan dengan deadline singkat yang menimbulkan stress itu terjadi pada kalangan mahasiswa prodi Pendidikan Keagamaan Buddha khususnya. Berdasarkan hasil analisis yang telah kami lakukan pada mahasiswa prodi Pendidikan Keagamaan Buddha, cara untuk mengatasi atau mengelola stres agar bisa menghadapi UAS dengan baik antara lain: mahasiswa biasanya melampiasakan ke teman dengan melakukan sesuatu yang sehingga teman yang menjadi sasaran, kemudian ada juga dengan berteriak dikamar atau di alam terbuka dengan cara tersebut maka akan mengurangi perasaan yang mengganjal atau melegakan apa yang ada dihati. Cara lainnya yaitu merefleksikan pikiran atau bermeditasi, kemudian beristirahat yang cukup, makan-makanan yang bergizi, menjaga kesehatan. Dengan cara menjaga kesehatan secara otomatis imun daya tahan tubuh jadi lebih kuat, menonton sesuatu yang disukai, bercanda dengan teman, mencari penyebab timbulnya stres, dan mencari hiburan. Cara-cara semacam ini yang dilakukan oleh Mahasiswa Prodi Pendidikan Keagamaan Buddha bisa mengatasi stress yang sedang di alami. Hal ini bertujuan agar stress yang di alami tidak menimbulkan dampak yang berlebihan dan bisa di kelola dengan baik agar ketika menghadapi UAS mendapatkan nilai yang diharapkan.

6. Upaya mengatasi stres

Berdasarkan dari hasil wawancara tentang upaya yang dilakukan oleh Mahasiswa STABN Sriwijaya prodi Pendidikan Keagamaan Buddha dalam mengatasi stress ketika menghadapi ujian akhir semester (UAS) antara lain dengan cara menenangkan pikiran, dengan keadaan pikiran yang tenang maka bisa berpikir dengan jernih agar stress itu tidak berlebihan dan tidak terus terbelenggu

dengan hal-hal yang membuat stress, kemudian dengan cara berfikir positif maka stress itu bisa teratasi. Sebagai Mahasiswa pendidikan keagamaan Buddha sudah seharusnya berdoa yang kemudian mengunjungi tempat ibadah atau berdoa sendiri, dengan selalu berdoa maka dapat diharapkan mengatasi stress. Tidak hanya itu saja, Ada juga dengan cara seperti bercerita dengan teman sebaya yang bisa membuat perasaan bisa lebih lega, mahasiswa juga biasanya meluapkan didalam buku diary tentang keluh kesahnya yang sedang dirasakan, selain itu juga mahasiswa melakukan meditasi ditempat yang sunyi dan damai. Setiap seorang mempunyai cara atau upaya tersendiri untuk mengatasi stress. Jadi upaya mahasiswa Prodi PKB untuk mengatasi stress ini bermacam-macam tergantung dengan apa yang mereka senangi, hal ini bertujuan untuk dapat mengalihkan kondisi yang membuat stress ini terjadi. Sehingga UAS yang akan dihadapi mahasiswa Prodi Pendidikan Keagamaan Buddha dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya stress.

Kesimpulan

Penelitian dilaksanakan oleh penulis yang berjudul Analisis Faktor-Faktor yang Mendeskripsikan Stress Mahasiswa Prodi PKB dalam Menghadapi UAS menggunakan penelitian kualitatif deskriptif. Berdasarkan data yang diperoleh peneliti mengenai Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stress Mahasiswa Prodi PKB dalam Menghadapi UAS menunjukkan bahwa mahasiswa Prodi Pendidikan Keagamaan Buddha ketika menghadapi UAS pernah atau bahkan sering mengalami stress. Stress ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor internal dan faktor eksternal. Dimana yang menyebabkan mahasiswa mengalami stress yaitu terlalu banyak pikiran, misalnya memikirkan tugas deadline, tugas akhir, dan juga masalah pribadi. sehingga ketika akan menghadapi UAS mahasiswa merasa tidak fokus pada saat mengerjakan soal dan juga karena banyaknya kegiatan yang di ikuti dari kampus. Stress yang berlebihan dapat membuat mahasiswa menjadi frustrasi, kurang percaya diri, sulit mengontrol emosi, mudah tersinggung dengan pembicaraan orang lain, tidak semangat untuk mengikuti perkuliahan. Akan tetapi stress tidak hanya berdampak negatif saja bagi mahasiswa, melainkan juga dapat berdampak positif. Misalnya, Stress dapat mengarahkan mahasiswa sehingga mempunyai dorongan atau tantangan untuk meningkatkan kemampuan diri, mengendalikan atau mengontrol emosi dengan baik, belajar dari kegagalan yang dapat dijadikan pelajaran untuk menjadi lebih baik lagi.

Dengan adanya stress yang dihadapi mahasiswa ketika menghadapi UAS ini, mereka melakukan berbagai cara untuk dapat mengatasi dan agar stress tidak muncul lagi dalam diri mahasiswa yaitu dengan melakukan berbagai kegiatan yang di gemari yang dapat menghilangkan stress. Sehingga UAS yang akan dihadapi mahasiswa Prodi PKB dapat berjalan dengan lancar tanpa adanya stress.

Acknowledgements/Ucapan Terimakasih

Dalam kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkenan membantu pada tahap penyusunan hingga selesainya artikel penelitian ini, khususnya kepada: 1). Sapardi, S. Ag., M. Hum., Selaku Ketua Sekolah Tinggi Agama Buddha Negeri Sriwijaya Tangerang Banten yang telah memfasilitasi pendidikan di STABN Sriwijaya Tangerang; 2). Rahmat Syah, M.Pd. selaku Dosen mata kuliah Teknik Penulisan Ilmiah yang telah memberikan pemahaman sehingga penulisan penelitian ini dapat terselesaikan; 3). Informan yang telah memberikan keterangan tentang informasi yang peneliti butuhkan sehingga penelitian yang peneliti laksanakan selesai tepat waktu; dan 4). Seluruh pihak yang membantu sehingga penulisan penelitian ini dapat terselesaikan.

Daftar Pustaka

- Agusmar, A., Vani, A., & Wahyuni, S. (2018). Perbandingan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran. *Medical Journal*, 1 (2) 34-38.
- Erni Rernawan. 2011. Organization culture, budaya organisasi dalam perspektif ekonomi dan bisnis, Bandung: Alfabeta.
- Heiman dan Kariv, 2005. *Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students*. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89.
- Jannah, Asriatul. 2017. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres pada Mahasiswa S1 Keperawatan UNISSULA Yang Sedang Menyusun Skripsi*. (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang). <http://repository.unissula.ac.id/id/7239/>
- Lexy J. Meleong, Metodologi Penelitian kualitatif (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya 2007), h.4.
- Perwitasari, D. T., Nurbeti, N., & Armyanti, I. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres Pada Tenaga Kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015. *Jurnal Cerebellum*, 13 (2) 235-239.
- Richard. (2010). *Coping with Stress In a Changing World*. New York: McGrawHill
- Rinawati, F. (2019). Analisa Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres dan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7 (1) 95-100.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology biopsychosocial interactions*. amerika:Wiley.
- Sendari, A. A. (2018, Agustus 8). *Mengenal Jenis Penelitian Deskriptif Kualitatif pada Sebuah Tulisan Ilmiah*. Retrieved from hot.liputan6.com:

<https://hot.liputan6.com/read/4032771/mengenal-jenis-penelitian-deskriptif-kualitatif-pada-sebuah-tulisan-ilmiah>

- Siswoyo, D. (2007). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press
- Suhandiah, S., Ayuningtyas, & Sudarmaningtyas, P. (2018). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi*, 5 (1) 65-74.
- Susapto, Dwi. 2018. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Muhammadiyah Magelang 2018*. Other thesis, (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Magelang) <http://eprintslib.ummggl.ac.id/id/eprint/2844>.
- Suwartika, I., Nurdin, A., & Ruhmadi, E. (2014). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D III Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Soedirman. The Soedirman Journal of Nursing*, 9 (3) 173-189).
- Wardana, M. S., & Dinata, I. K. (2015). Tingkat Stres Mahasiswa Menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 6 (11) 116-119.
- Wulandari, Veronika Dwiasih. (2009). *Tingkat Stres Siswa SMA Kelas XII di Yogyakarta Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. (Skripsi, Universitas Sanata dharma). <http://repository.usd.ac.id/28508/2/049114006>.
- Yusuf, S. (2012). Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung: Remaja Rosdakarya.