

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan komunitas yang rentan terhadap stres dan tidak dapat terhindar dari stressor. (Afifah & Wardani, 2019). Stres sendiri terbagi menjadi dua, yaitu stress yang merusak atau *distress* dan stress yang menguntungkan atau *eustress* (Gamayanti, Mahardianisa and Syafei, 2018). Dalam penelitian ini akan dibahas stres yang merusak atau distress yang dialami mahasiswa. Bagi mahasiswa tingkat akhir, yang sering menjadi stressor adalah menyelesaikan skripsi. (Afifah & Wardani, 2019). Masalah yang seringkali dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah adanya kesulitan dalam mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing (Gamayanti, Mahardianisa & Syafei, 2018).

Penelitian mengenai faktor yang penyebab stres yang dialami saat mengerjakan tugas akhir pernah dilakukan oleh Arsaningtyas (2017) dengan menggunakan teori Stres Adaptasi Stuart dengan faktor yang diteliti yaitu faktor biologis, psikologis, sosiokultural. Hasilnya menunjukkan bahwa faktor terbesar yang memengaruhi stres pada mahasiswa yang skripsi adalah faktor biologis yang kondisi kesehatan fisik. Namun, (Marbun, Arneliwati and Amir, 2017) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa kondisi kesehatan fisik tidak memberikan pengaruh terhadap stres mahasiswa yang skripsi. (Marbun *et al.*, 2017) juga menyebutkan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap stres, namun (Amiruddin, 2017) dalam penelitiannya menemukan bahwa jenis kelamin tidak

terbukti mempengaruhi stres mahasiswa skripsi. Faktor psikologis seperti konsep diri, locus of control, dan dukungan sosial dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa skripsi (Komalasari, 2018; Sapti, 2019; Seto, Wondo and Mei, 2020). Namun, dalam beberapa penelitian menyebutkan bahwa locus of control tidak mempengaruhi stres dan penyelesaian tugas akhir mahasiswa (Karaman, 2016; Dumitrescu, 2017). Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang sudah dilakukan ternyata masih banyak hasil penelitian yang kontradiktif. Dalam hal ini penulis akan meneliti faktor biologis, psikologis, dan sosiokultural yang mempengaruhi stres mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir menurut teori stres Adaptasi Gail W. Stuart dan menggunakan metode literature review. Jurnal yang akan ditinjau adalah jurnal terbitan 5 tahun terakhir dikarenakan terjadi beberapa perbedaan dalam pengerjaan skripsi dalam 5 tahun terakhir seperti kewajiban untuk melakukan publikasi jurnal ilmiah.

Teori stres adaptasi Gail W. Stuart menjelaskan bahwa stres pada seseorang disebabkan oleh faktor predisposisi dan faktor presipitasi (Stuart and Laraia, 2005). Faktor predisposisi meliputi faktor biologis, psikologis, dan sosiokultural (Stuart and Laraia, 2005). Faktor biologis berupa kondisi kesehatan. Faktor psikologis berupa konsep diri, motivasi, dan locus of control. Faktor sosiokultural berupa umur, jenis kelamin, dan dukungan sosial (Stuart and Laraia, 2005).

Hasil survei yang dilakukan oleh American College Health Association (ACHA) pada tahun 2019 di Amerika sekitar 34,2% mahasiswa mengalami stres yang disebabkan oleh kegiatan akademik termasuk adanya halangan dalam penyusunan penelitian. Menurut data Riskesdas (2018) didapatkan hasil bahwa

prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia adalah 9,8% dari jumlah penduduk di Indonesia untuk usia ≥ 15 tahun. Pada penelitian Arsaningtias (2017) ditemukan bahwa dari 221 mahasiswa Universitas Airlangga yang mengerjakan skripsi, sekitar 57 orang (25,8%) mengalami stres berat saat mengerjakan skripsi dengan gejala merasa sedih, tertekan, tidak dapat merasakan perasaan positif, dan tidak mampu melakukan kegiatan.

Stuart (2005) menyebutkan bahwa stres merupakan suatu respon individu terhadap berbagai faktor predisposisi (biologis, psikologis, dan sosiokultural). Stres yang dialami mahasiswa ketika mengerjakan skripsi dapat memberikan dampak negatif bagi mahasiswa (Giyarto, 2018). Mahasiswa yang mengerjakan skripsi terkadang mengalami gangguan kesehatan karena pola makan mahasiswa tidak teratur selama pengerjaan skripsi serta sulit tidur, mahasiswa merasa gelisah, mudah marah, dan kepercayaan diri berkurang. Hal tersebut menimbulkan dampak pada mahasiswa yaitu tidak fokus selama mengerjakan skripsi, merasa malas, dan mengalami penundaan pengerjaan skripsi sehingga skripsi tidak kunjung selesai (Giyarto, 2018).

Stres yang dialami mahasiswa yang mengerjakan skripsi dapat terjadi karena beberapa faktor, yaitu faktor biologis, psikologis, sosiokultural. Faktor biologis dapat meliputi kondisi kesehatan/fisik (Stuart and Laraia, 2005). Kondisi fisik yang tidak baik merupakan salah satu pemicu stres (Rismalinda, 2017). Individu yang memiliki kebugaran jasmani baik akan terhindar dari stres, karena memiliki ambang rangsang psikis yang tinggi terhadap stres (Marbun, Arneliwati and Amir, 2018). Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memiliki fisik cepat lelah karena sulit tidur di malam hari (Marbun, Arneliwati and Amir, 2018).

Faktor psikologis yang dapat menyebabkan stres antara lain adalah konsep diri, motivasi, dan locus of control (Stuart and Laraia, 2005). Konsep diri sangat berpengaruh besar dalam mengelola stres mahasiswa khususnya yang sedang menyusun skripsi (Komalasari, 2018). Konsep diri berhubungan erat dengan tingkat stres, jika seseorang memiliki konsep diri negatif maka dia akan memandang rendah kondisinya dan pesimis dalam mencapai tujuan (Komalasari, 2018). Konsep diri positif akan membantu mahasiswa untuk dapat mengatasi kesulitan-kesulitan selama proses penulisan skripsi (Thanoesya and Ifdil, 2016).

Motivasi bertujuan merangsang mahasiswa untuk bekerja dengan baik dan menggerakkan mahasiswa agar timbul keinginan dan kemauan mencapai hasil yang diinginkan (Seto, Wondo and Mei, 2020). Seiring dengan adanya hambatan dalam pengerjaan skripsi, motivasi mahasiswa bisa menurun dan juga stres. Tingkat stres mahasiswa erat kaitannya dengan motivasi belajar yang dialaminya di kehidupan kampus (Seto, Wondo and Mei, 2020). Namun motivasi tidak selalu berkaitan dengan stres pada mahasiswa namun berkaitan dengan well-being seseorang (Huang, Lv and Wu, 2016)

Locus of control merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi stres (Fadillah and Abdurrohman, 2019a). Locus of control juga merupakan faktor pelindung terhadap stres dan sebagai mekanisme coping (Karaman *et al.*, 2019). Mahasiswa yang mempunyai locus of control positif memiliki stres yang rendah, karena mahasiswa mampu mengatasi masalah stres mengerjakan skripsi dengan hal-hal positif yang ada di dalam diri manusia (Fadillah and Abdurrohman, 2019a). Faktor sosiokultural yang menyebabkan stres pada mahasiswa penyusun skripsi adalah umur, jenis kelamin, dan dukungan sosial (Stuart and Laraia, 2005). Usia

juga mempengaruhi individu dalam menghadapi stressor, variasi pada sumber dukungan dan kemampuan coping (Stuart and Laraia, 2005). Mahasiswa tingkat akhir merupakan individu yang berada pada kategori usia dewasa awal yang merupakan masa dimana seseorang mulai dibebankan dengan tanggung jawab salah satunya adalah dengan menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi (Aulia *et al.*, 2019). Tanggung jawab tersebut dapat menjadi stressor bagi mahasiswa di usia dewasa awal (Zakiyah, 2016).

Jenis kelamin dapat mempengaruhi stres yang terjadi pada mahasiswa. Laki-laki memiliki perbedaan yang signifikan daripada perempuan dalam menghadapi sesuatu, perempuan dilaporkan lebih banyak mengalami respon stres daripada laki-laki (Anbumalar *et al.*, 2017). Saat mendapat stresor yang sama perempuan lebih merasa gelisah daripada laki-laki (Arsaningtias, 2017a). Meskipun begitu hal tersebut tidak selalu bisa dipastikan dengan benar (Anbumalar *et al.*, 2017).

Dukungan sosial berhubungan dengan stres mahasiswa. Lingkungan sosial dapat menjadi hambatan sumber pencetus stres yang dapat mempengaruhi stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi (Arsaningtias, 2017a). Semakin banyak dukungan yang didapat maka tingkat stres yang dilaporkan semakin rendah, karena dukungan sosial menjadi penawar terhadap tantangan atau stressor yang dihadapi (Kugbey and Osei-boadi, 2015). Dukungan sosial dapat diperoleh dari anggota keluarga, teman sebaya, anggota kelompok, dan lingkungan sekitar (Nurhindazah and Kustanti, 2016). Namun terlalu banyak sosialisasi juga dapat menyebabkan distraksi, ketidaktepatan manajemen waktu, dan meningkatkan stres (Persaud and Persaud, 2016).

Dalam menemukan faktor yang berhubungan dengan stres yang dialami oleh mahasiswa skripsi, peneliti melakukan literature review untuk meninjau kembali apakah faktor biologis (kondisi fisik), faktor psikologis (konsep diri, motivasi, locus of control), dan faktor sosiokultural (usia, jenis kelamin, dukungan sosial) menjadi penyebab stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

1.2 Rumusan Masalah

Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi penyebab stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dalam studi empiris lima tahun terakhir?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan stres pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi dalam studi empiris lima tahun terakhir.