

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1. Faktor yang berhubungan dengan stres

Faktor yang dapat menyebabkan kejadian stres pada mahasiswa adalah faktor predisposisi dan faktor presipitasi (Stuart and Laraia, 2005). Faktor predisposisi merupakan faktor risiko yang dapat mempengaruhi terjadinya stres yang terdiri dari faktor biologis (kondisi kesehatan), faktor psikologis (konsep diri, motivasi, locus of control), dan faktor sosiokultural (umur, jenis kelamin, dan dukungan sosial) (Stuart and Laraia, 2005).

5.1.1. Faktor biologis

1. Kondisi Kesehatan

Kondisi kesehatan yang buruk dapat menjadi penyebab stres pada mahasiswa (Sajid, Ahmad and Khalid, 2015; Rathnayake, Res and Ekanayaka, 2016; Kristina, Widayanti and Sari, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan Sajid *et al* (2015) sekitar 26% mahasiswa mengalami stres yang disebabkan oleh kondisi kesehatan. Pada penelitian lain juga menyebutkan bahwa faktor masalah kesehatan dapat menjadi salah satu stressor dan penyebab masalah kesehatan mental yang lain bagi mahasiswa di tahun terakhir (Rathnayake, Res and Ekanayaka, 2016; Kristina, Widayanti and Sari, 2020). Rathnayake (2016) menyebutkan sekitar 18,6% mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental memiliki kondisi kesehatan yang buruk (Rathnayake, Res and Ekanayaka, 2016). Faktor kesehatan mahasiswa juga menjadi salah satu stressor sebesar 13,36%(Kristina, Widayanti and Sari, 2020).

Stuart and Laraia (2005) menyebutkan bahwa faktor biologi termasuk salah satunya kondisi kesehatan merupakan faktor predisposisi stres. Beberapa orang dengan masalah kesehatan fisik dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah kesehatan mental seperti depresi, ansietas, dan stres yang dapat mengakibatkan outcome kesehatan yang buruk dan menurunkan quality of life seseorang (Rathnayake, Res and Ekanayaka, 2016). Kondisi kesehatan fisik mahasiswa yang kurang baik seperti kurangnya istirahat, jam makan tiba yang terlambat, batuk, flu, sakit gigi, pusing, sakit kepala, dan lain lain selama mengerjakan skripsi dapat menjadi penyebab stres (Arsaningtias, 2017). Kondisi fisik yang tidak sesuai dengan keinginan dan harapan individu adalah salah satu faktor pemicu stres (Rismalinda, 2017 dalam Marbun, Arneliwati and Amir, 2017). Individu yang memiliki kondisi fisik yang baik akan terhindar dari stres karena memiliki ambang rangsang psikis yang tinggi terhadap stres (Sukadiyanto, 2010 dalam Marbun, Arneliwati and Amir, 2017).

Kondisi kesehatan yang buruk dapat memengaruhi mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi. Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi cenderung mengalami beberapa masalah seperti kurang istirahat, jam makan terlambat serta beberapa masalah kesehatan seperti batuk, flu, sakit gigi, pusing, dan sakit kepala yang dapat menjadi faktor penyebab stres. Apabila hal tersebut tidak diperhatikan maka mahasiswa tentu akan mengalami hambatan dan penundaan selama pengerjaan skripsi. Hal tersebut dapat terjadi sebab dalam kondisi fisik yang buruk, individu cenderung memiliki ambang rangsang psikis yang rendah terhadap stres, tidak seperti saat kondisi fisik prima. Kondisi tersebut selain dapat menyebabkan stres juga dapat menyebabkan beberapa masalah

kesehatan lain seperti depresi dan ansietas yang kemudian dapat menurunkan *quality of life* seseorang.

5.1.2. Faktor psikologis

1. Konsep diri

Konsep diri dapat menjadi indikasi terjadinya *distress* psikologi dan kecemasan (Hyseni Duraku and Hoxha, 2018). Dari penelitian yang ditinjau menunjukkan bahwa konsep diri yang semakin tinggi secara langsung berhubungan dengan prestasi akademik mahasiswa (Hyseni Duraku and Hoxha, 2018).

Teori stres adaptasi milik Stuart menyebutkan bahwa konsep diri merupakan salah satu stressor psikologis yang dapat menyebabkan stres (Stuart and Laraia, 2005). Mahasiswa yang memiliki konsep diri negatif dapat mengalami stres (Komalasari, 2018). Konsep diri berpengaruh dalam pengelolaan stres pada mahasiswa khususnya yang sedang mengerjakan skripsi dan mengalami hambatan (Komalasari, 2018). Konsep diri yang lebih tinggi secara langsung berhubungan dengan prestasi akademik yang lebih besar serta kecemasan dan stres, dan motivasi intrinsik adalah mediator yang signifikan dalam hubungan antara konsep diri dan prestasi akademik (Hyseni Duraku and Hoxha, 2018).

Konsep diri adalah bagaimana individu memandang dirinya. Konsep diri yang dapat menyebabkan stres adalah konsep diri yang negatif. Konsep diri negatif pada mahasiswa ditandai dengan mahasiswa tidak mampu menjalani kesulitan selama menyusun skripsi dan merasa ingin mengundur skripsi tahun depan. Hal tersebut yang menyebabkan mahasiswa memandang dirinya tidak mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya selama menyusun

skripsi. Seseorang dengan konsep diri yang negatif akan menganggap hambatan selama pengerjaan skripsi seperti kesulitan mencari judul, literature, kesulitan menulis secara ilmiah dan hambatan lain saat menulis sebagai sesuatu yang sulit untuk diselesaikan dan akan menyebabkan stres.

2. Motivasi

Motivasi merupakan salah satu faktor penyebab stres bagi mahasiswa (You, 2018). Faktor motivasi, self efikasi akademik, dan task value ditemukan menjadi salah satu predictor yang kuat (You, 2018).

Stuart dan Laraia, (2005) menyebutkan bahwa motivasi masuk ke dalam faktor psikologis dalam stressor predisposisi. Motivasi yang kuat dari individu dapat membantu mengatasi stres akademik. Mahasiswa dengan tugas yang banyak serta berat dan self-efficacy akademik yang tinggi cenderung lebih tekun dalam menyelesaikan tugasnya, terlepas dari stres akademik yang dialami (You, 2018). Hal tersebut membuktikan bahwa seseorang dengan motivasi yang tinggi tidak mudah mengalami stres (You, 2018).

Stressor psikologi yang memengaruhi tingkat stres adalah menurunnya motivasi karena sedang melaksanakan skripsi selama 6 bulan hingga 1,5 tahun dengan rutinitas yang sama (Arsaningtias, 2017). Penelitian Seto (2020) juga menyebutkan bahwa motivasi memiliki hubungan yang bermakna dengan stres. Motivasi dapat mempengaruhi bagaimana seseorang melakukan pekerjaan dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Individu yang bermotivasi tinggi cenderung menetapkan standar tujuan yang lebih tinggi yang layak dan menantang, sedangkan yang lain cenderung mematuhi norma (Moghadari-Koosha

et al., 2020).

Mahasiswa mendapat banyak hambatan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Tingkat stres mahasiswa erat kaitannya dengan motivasi belajar yang dimiliki saat berada dalam kehidupan universitas. Mahasiswa sangat membutuhkan motivasi dalam menulis skripsi karena motivasi dapat merangsang mahasiswa untuk bekerja dengan baik, dan mendorong mahasiswa untuk mencapai hasil yang diinginkan salah satunya yaitu menyelesaikan skripsi (Seto, Wondo and Mei, 2020).

Stres yang terjadi dapat disebabkan karena menurunnya motivasi. Motivasi menurun terjadi pada saat mengerjakan skripsi yang berlangsung cukup lama yaitu sekitar 6 bulan atau lebih. Mahasiswa rentan mengalami stres selama hal itu berlangsung karena harus melakukan rutinitas yang sama setiap hari. Rutinitas yang sama seperti mengerjakan beberapa bab dalam skripsi, mencari literature, melakukan konsultasi, dan melakukan revisi. Hal tersebut harus dilakukan setiap hari sampai proses pengerjaan skripsi selesai. Sehingga tidak mudah untuk menghindari turunnya motivasi karena harus mengerjakan hal yang sama. Jika motivasi menurun, maka mahasiswa tidak merasa terdorong untuk mengerjakan skripsinya. Apabila hal tersebut terus terjadi maka, mahasiswa akan cenderung merasa bahwa skripsi menjadi tugas yang berat dan merasa terbebani. Sehingga mahasiswa memaksakan diri untuk mengerjakan sesuatu yang melebihi batas kemampuannya dan berdampak pada timbulnya stres pada mahasiswa.

3. Locus of control

Locus of control menjadi salah satu penyebab dari kondisi stres yang

dialami mahasiswa (Guo *et al.*, 2020). Locus of control dapat memengaruhi moral disengagement dimana hal tersebut nantinya akan menghasilkan suatu kondisi emosi yang negative (stres, cemas, dan lain-lain) dan keadaan well-being yang negative (Guo *et al.*, 2020).

Dalam teori milik Stuart disebutkan bahwa locus of control merupakan salah satu stressor predisposisi dalam lingkup faktor psikologis (Stuart and Laraia, 2005). Semakin positif internal locus of control seseorang maka semakin rendah stres yang dialami dan sebaliknya (Fadillah and Abdurrohman, 2019a). (Karaman *et al.* (2019) menyebutkan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi dalam penelitiannya dikaitkan dengan tingkat locus of control eksternal yang lebih tinggi dan kepuasan hidup yang lebih rendah. Sebaliknya, apabila internal locus of control lebih tinggi, semakin sedikit stres akademik yang dialami siswa. Oleh karena itu, konselor dan pendidik didorong untuk menemukan cara membantu siswa dalam memperkuat locus of control internal mereka untuk membantu mengurangi penyebab stres akademik (Karaman *et al.*, 2019).

Locus of control merupakan tingkat keyakinan individu akan sebuah peristiwa yang terjadi dalam hidupnya yang dipengaruhi dan dikontrol oleh individu itu sendiri (Fadillah and Abdurrohman, 2019). Ketika mahasiswa percaya dengan adanya control atas apa yang terjadi pada dirinya maka mahasiswa cenderung memiliki kemampuan, minat, dan usaha yang lebih baik, akan lebih semangat berusaha dalam mencapai keberhasilan. Selain itu juga mahasiswa juga akan memiliki sifat pantang menyerah dalam melakukan segala usaha untuk dapat menyelesaikan skripsi dengan penuh semangat. Mahasiswa juga akan memiliki stres yang rendah karena mahasiswa mampu mengatasi stres selama mengerjakan

skripsi dengan hal positif yang dimiliki (Fadillah and Abdurrohman, 2019).

Locus of control merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres. Locus of control adalah cara pandang seseorang bahwa penentu atau yang mengendalikan suatu peristiwa adalah dirinya sendiri. Mahasiswa yang menyusun skripsi menghadapi beberapa masalah mulai dari kesulitan mencari judul, bahan bacaan, revisi, dana, waktu yang sempit untuk mengerjakan, serta komunikasi dengan dosen. Mahasiswa akan memandang hal tersebut sebagai suatu beban atau ancaman apabila mahasiswa memiliki locus of control yang negatif. Mahasiswa yang memiliki locus of control negatif akan memandang skripsi sebagai suatu momok yang menakutkan dan pada akhirnya menyebabkan mahasiswa semakin kesulitan untuk mengerjakan, skripsi, menunda melakukan konsultasi, menunda revisi, merasa pesimis dalam menyelesaikan skripsi, dan tidak mampu menangani stres yang berasal dari mengerjakan skripsi.

5.1.3. Faktor sosiokultural

1. Umur

Umur menjadi salah satu faktor dari individu yang dapat mempengaruhi terjadinya stress (Labrague *et al.*, 2018; Bath, 2018; Ramón-Arbués *et al.*, 2020). Umur telah menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi stres dan kemampuan coping seseorang (Stuart and Laraia, 2005). Menurut Labrague *et al.* (2018) dan Ramón-Arbués *et al.* (2020) stres terjadi pada mahasiswa yang berumur sekitar 20 tahunan yang merupakan fase remaja akhir menuju dewasa.

Teori Model Stres Adaptasi Stuart menyebutkan bahwa tingkat stres seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat kedewasaan dilihat dari usia dan

pengalaman hidup (Stuart and Laraia, 2005). Stuart (2005) menyebutkan juga bahwa frekuensi seseorang mencari bantuan kepada psikiater meningkat ketika seseorang berusia sekitar 25-44 tahun dan menurun seiring dengan bertambahnya usia.

Umur memengaruhi terjadinya stres pada individu. Individu yang berada dalam rentang umur dewasa cenderung lebih banyak menghadapi stressor yang berasal baik dari kejadian yang stressful dan ketegangan hidup daripada kelompok umur dibawahnya. Mahasiswa berada pada tahap remaja akhir menuju dewasa. Pada tahap tersebut individu mulai mengalami beberapa kejadian yang stressful. Kejadian yang stressful bisa berasal dari berbagai aspek salah satunya aspek aktivitas social yaitu pendidikan. Pada mahasiswa tingkat akhir, stressor yang berasal dari aspek pendidikan adalah penyusunan skripsi. Selama proses pengerjaan skripsi ada banyak hambatan yang harus diselesaikan. Jika hambatan tersebut tidak segera mendapat pemecahan maka akan menyebabkan stres, rendah diri, dan kehilangan motivasi dalam pengerjaan skripsi.

2. Jenis kelamin

Jenis kelamin dapat menjadi salah satu hal yang menyebabkan kejadian stres pada mahasiswa (Vyas, Stratton and Soares, 2017; Kristina, Widayanti and Sari, 2020; Ramón-Arbués *et al.*, 2020). Mahasiswa perempuan dilaporkan lebih banyak mengalami stres daripada mahasiswa laki-laki.

Stuart menyebutkan bahwa perempuan lebih sering mengalami gangguan mental seperti stres karena laki-laki cenderung lebih terbiasa untuk mengungkapkan pengalaman masalah psikologisnya sementara perempuan

cenderung memendam masalahnya (Stuart and Laraia, 2005). Respon laki-laki dengan perempuan dalam menghadapi suatu masalah juga berbeda, laki-laki cenderung lebih menggunakan akalinya daripada perasaannya sedangkan wanita lebih menggunakan perasaannya (Kountul, Kolibu and Korompis, 2018). Wanita juga lebih menggunakan angan-angan dan problem focused disengagement (pelepasan masalah) saat mengalami stres (Monteiro, Balogun and Oratile, 2014). Wanita menunjukkan keengganan untuk mengubah situasi dan sebaliknya berharap bahwa situasi akan membaik sebagai pendekatan koping. Strategi semacam itu melibatkan problem focused disengagement, di mana individu menyangkal atau menghindari situasi masalah dan tidak terlibat aktif dalam pemecahan masalah (Monteiro, Balogun and Oratile, 2014).

Mahasiswa perempuan juga lebih rentan mengalami stres sebab kondisi tersebut dikendalikan oleh beberapa hormone seperti oksitosin, esterogen serta hormone seks lain yang berbeda dengan hormone laki-laki (Potter *et al.*, 2016). Perempuan cenderung lebih gelisah saat mendapat stressor yang sama dan laki-laki lebih mudah menerima dan menikmati stressor, hal tersebut menyebabkan tingkat stres pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki (Arsaningtias, 2017).

Hal ini membuktikan bahwa perbedaan jenis kelamin terhadap terjadinya stres tergantung pada respon mahasiswa yang dipengaruhi oleh hormone yaitu hormone oksitosin, esterogen, dan hormone lain yang berbeda dengan laki-laki. Selain itu juga disebabkan karena karakteristik perempuan dan laki-laki yang berbeda ketika mendapatkan dan menghadapi stressor. Perempuan cenderung memendam masalah dan tidak mengungkapkannya yang kemudian akan menyebabkan perempuan mengalami tekanan yang dapat berakibat pada stres.

3. Dukungan social

Dukungan social merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa (Maharajan *et al.*, 2017; Bath, 2018; Onuoha and Idemudia, 2020). Dukungan dapat berasal dari keluarga, dosen pembimbing, dan teman sebaya (Maharajan *et al.*, 2017; Bath, 2018). Namun, dalam penelitian ditemukan bahwa mahasiswa yang tinggal bersama orangtua cenderung lebih tinggi tingkat stresnya daripada mahasiswa yang tinggal jauh dari orangtua (Bhat U. *et al.*, 2018). Hal itu disebabkan karena tekanan, tuntutan, serta orangtua yang terlalu mengontrol mahasiswa saat berada di rumah (Bhat U. *et al.*, 2018).

Teori Model Stres Adaptasi Stuart yang menyebutkan bahwa dukungan social merupakan salah satu faktor predisposisi stres (Stuart and Laraia, 2005). Dukungan social dan emosional yang berasal dari dosen pembimbing dan teman sebaya pada mahasiswa dapat mengurangi kecemasan dan stress dalam proses penyelesaian proyek penelitian (Maharajan *et al.*, 2017). Dukungan dari keluarga memainkan peran penting dalam rendahnya stres yang dialami mahasiswa (Bhat U. *et al.*, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyebutkan bahwa dukungan social yang diperoleh baik dari keluarga, teman, dan dosen pembimbing dapat memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi (Muswara, Mujidin and Purwadi, 2019). Namun, terkadang pada kenyataannya orangtua menganggap mahasiswa sudah dewasa dan dianggap mampu mengambil keputusan serta bertanggung jawab terhadap masa depannya sendiri dan menganggap mahasiswa sudah mandiri sepenuhnya serta tidak perlu meminta bantuan kepada orangtua

(Puspitaningrum, 2018)

Dukungan yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, bahkan dosen pembimbing yang kurang dapat menyebabkan stres selama mengerjakan skripsi. Mahasiswa akan lebih semangat apabila mendapatkan perhatian serta dukungan keluarga selama pengerjaan skripsi. Namun, terkadang orangtua justru malah mendesak mahasiswa untuk segera menyelesaikan skripsi agar cepat lulus dan tidak memberikan *support* yang cukup pada mahasiswa. Dukungan yang didapat dari teman sebaya juga berpengaruh karena mahasiswa merasa tidak sendirian dan memiliki teman seperjuangan selama mengerjakan skripsi, sehingga stres dapat berkurang. Namun, dalam kenyataannya saat mengerjakan skripsi dukungan dari teman juga kurang karena mereka sibuk menyelesaikan skripsi masing-masing. Dukungan dari dosen pembimbing serta komunikasi yang kurang saat proses bimbingan dapat menghambat proses jalannya skripsi. Hal tersebutlah yang dapat menyebabkan stres mahasiswa ketika menyusun skripsi.

Bagan Faktor Penyebab Stres Mahasiswa Skripsi

