

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sepanjang masa perkembangan dari lahir hingga dewasa, kebutuhan-kebutuhan seseorang tidak selalu dapat terpenuhi dengan lancar. Seringkali terjadi hambatan dalam pemuasan suatu kebutuhan, motif, keinginan. Keadaan terhambat dalam mencapai suatu tujuan dinamakan frustrasi. Keadaan frustrasi yang berlangsung terlalu lama dan tidak dapat diatasi oleh seseorang akan menimbulkan stres (Slamet dan Markam, 2003).

Stres adalah respon organisme untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan yang berlangsung, tuntutan-tuntutan ini bisa jadi berupa hal-hal yang faktual saat itu, bisa jadi juga hal-hal yang baru mungkin akan terjadi, tetapi dipersepsi secara aktual (Wiramihardja, 2015). Sedangkan menurut Yosep (2010) stres diawali dengan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu, semakin tinggi kesenjangan terjadi semakin tinggi pula tingkat stres yang dialami individu, dan akan merasa terancam.

Menurut Mahfar *et al.* (2007), stres dapat terjadi pada semua kelompok manusia. Salah satu kelompok manusia yang rentan mengalami stres adalah mahasiswa (Puspita, 2013). Stres pada mahasiswa dapat terjadi ketika menjalani proses perkuliahan, mahasiswa sering menghadapi hambatan dan kesulitan terutama ketika mengerjakan tugas-tugas kuliah. Salah satu tugas kuliah yang dianggap sebagai beban berat adalah menyusun skripsi yang dirasakan oleh mahasiswa tingkat akhir.

Sudarya, Bagia, dan Suwendra (2014) mengatakan menyelesaikan sebuah skripsi tidaklah semudah mengerjakan makalah ataupun tugas-tugas mata kuliah pada umumnya. Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan skripsi, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadi stres. Menurut Fadillah (2013), semua kendala-kendala yang diakui atau tidak dapat menimbulkan stres yang akan bertambah jika ada teman-teman satu angkatan atau bahkan angkatan dibawahnya sudah mampu menyelesaikan lebih dahulu penyusunan skripsinya, ataupun mahasiswa dituntut untuk segera menyelesaikan skripsi tersebut dalam jangka waktu yang telah ditentukan (Fadillah, 2013)

Menurut Gunawati, Hartati, dan Listiara (2006) stres pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh dua faktor yaitu faktor internal yang terdiri dari jenis kelamin, status sosial ekonomi, karakteristik kepribadian mahasiswa, strategi koping mahasiswa, suku dan kebudayaan serta inteligensi. Sedangkan faktor eksternal yaitu hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya.

Belum banyak penelitian yang dilakukan terkait stres pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian yang relevan pernah dilakukan oleh Sutjiato, Kandou, dan Tucunan (2015) terhadap hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, yang mendapatkan hasil bahwa ada hubungan antara jenis kelamin, pengaruh teman sebaya, pengaruh orang tua dan pengaruh dosen dengan stress mahasiswa Fakultas Kedokteran. Variabel yang paling berpengaruh terhadap stres mahasiswa adalah pengaruh teman.

Selain itu penelitian lain yang relevan juga dilakukan oleh Sudarya, Bagia, dan Suwendra (2014) tentang analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi Jurusan Manajemen Universitas Pendidikan Ganesha angkatan 2009, dan menemukan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi, yaitu (1) faktor lingkungan internal yang mencakup kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan spiritual, (2) faktor lingkungan eksternal yaitu tugas, lingkungan sosial, dan lingkungan fisik baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan kampus.

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2013 Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo. Berdasarkan data primer yang ada, diketahui mahasiswa tingkat akhir angkatan 2013 Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo yang berhasil menyelesaikan skripsi tepat waktu berjumlah 9 mahasiswa dari jumlah seluruh mahasiswa aktif yaitu 86 mahasiswa atau sebesar 10,46%. Hal ini secara tidak langsung membuktikan menyelesaikan skripsi tidaklah mudah sehingga bisa menjadi pemicu timbulnya stres pada mahasiswa tersebut.

Berdasarkan wawancara awal dengan 10 mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat angkatan 2013 Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, 10 mahasiswa tersebut mengaku stres karena mengerjakan skripsi, yang dalam pengerjaan skripsi tersebut mahasiswa banyak menemui hambatan dan kesulitan seperti pada proses pengambilan data awal, pencarian literatur, serta

pembuatan kerangka teori. Gejala stres yang dirasakan mahasiswa yaitu 6 mahasiswa merasakan gejala fisik seperti sakit kepala, sakit perut, gangguan tidur, dan 4 mahasiswa merasakan gejala psikis seperti emosional (cepat marah).

Sedangkan hasil wawancara awal untuk faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan stres yang dirasakan, beragam jawaban yang didapat serta ada mahasiswa yang menjawab lebih dari satu faktor. Faktor yang paling banyak mempengaruhi stres adalah 8 mahasiswa mengatakan karena kurangnya keyakinan diri (*self efficacy*), seperti kurang yakin dengan kemampuan menulis, 4 mahasiswa mengatakan efektifitas komunikasi dengan dosen pembimbing kurang baik, seperti merasa takut saat melakukan bimbingan dan sulit menemui dosen pembimbing di kampus, 3 mahasiswa mengatakan kurangnya dukungan sosial dari orang tua dan teman dekat, seperti orang tua yang bersikap menuntut agar mahasiswa menyelesaikan skripsinya dengan cepat namun tidak memberikan motivasi ataupun dukungan nyata pada mahasiswa tersebut, serta teman dekat bersikap acuh pada keadaan skripsinya.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dipaparkan sebelumnya, dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Dari wawancara awal dengan 10 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2013 Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, 10 mahasiswa tersebut menyatakan sedang stres dan penyebab dari stres tersebut adalah skripsi.
2. Dari 10 mahasiswa yang merasakan stres, diketahui faktor-faktor yang mempengaruhi keadaan stres tersebut yaitu sebanyak 8 mahasiswa menyatakan karena kurangnya keyakinan diri (*self efficacy*), sebanyak 4 mahasiswa menyatakan karena komunikasi dengan dosen pembimbing kurang baik, dan 3 mahasiswa mengatakan kurangnya dukungan sosial dari orang tua dan teman dekat, seperti orang tua yang bersikap menuntut agar mahasiswa menyelesaikan skripsinya dengan cepat namun tidak memberikan motivasi ataupun dukungan nyata pada mahasiswa tersebut, serta teman dekat bersikap acuh pada keadaan skripsinya.

1.3 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo?”.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2013 Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

1.4.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam pembuatan skripsi Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa tingkat akhir dalam pembuatan skripsi Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
3. Menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa tingkat akhir dalam pembuatan skripsi Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan data teraktual terkait gambaran kejadian stres dan faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa tingkat akhir angkatan 2013 Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

1.5.2 Manfaat praktis

1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan masukan atau perbandingan bagi peneliti berikutnya tentang faktor penyebab stres mahasiswa tingkat akhir angkatan 2013 Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

2. Bagi peneliti

Memiliki pemahaman mengenai gambaran stres pada mahasiswa tingkat akhir dan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya stres tersebut.

3. Bagi mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi seluruh mahasiswa tingkat akhir Jurusan Kesehatan Masyarakat Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo khususnya angkatan 2013 tentang gambaran stres dan faktor-faktor yang mempengaruhi stres, sehingga dapat mengelola stres dengan baik.

4. Bagi dosen pembimbing

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi tentang gambaran, serta faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya angkatan 2013. Sehingga diharapkan ditemukan jalan keluar untuk mencegah berlangsungnya stres dalam waktu lama yang dapat berakibat pada status kesehatan mahasiswa tingkat akhir tersebut.