

ANALISIS PENGARUH STRES MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI

Supriyono*, Luqita Romaisyah, Alfiandi Imam Mawardi

Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur

*Corresponding author: ompieku@gmail.com

Abstrak: Permintaan akan kualitas pendidikan terus meningkat, pemerintah memunculkan standar tinggi untuk menghadapi industri 4.0. Mahasiswa sebagai instrumen pendidikan khususnya pendidikan tinggi diharapkan dapat menghasilkan lulusan yang kompetitif. Salah satu masalah dalam fase pendidikan tinggi adalah penyelesaian skripsi yang dapat memicu stres mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menghubungkan variabel endogen yaitu *Self-Efficacy*, *Self-Disclosure* dan *Emotional Quotient* (EQ) yang juga menjadikan EQ sebagai variabel moderator kepada variabel eksogen yaitu Stres Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode *Structural Equation Modeling* (SEM) dengan menggunakan alat analisis *Partial Least Square* (PLS). Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa yang telah mengambil skripsi lebih dari satu tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) *Self-Efficacy*, *Self-Disclosure* dan EQ mempunyai pengaruh signifikan pada stres mahasiswa (2) EQ mempunyai pengaruh moderator negatif pada *Self-Efficacy* dan pengaruh moderator positif pada *Self-Disclosure* (3) Peran dosen sebagai pembimbing mahasiswa sangat penting untuk mempengaruhi stres mahasiswa

Kata Kunci: *Self-Efficacy*, *Self-Disclosure*, *Emotional Quotient* (EQ) dan Stres Mahasiswa

PENDAHULUAN

Tuntutan terhadap kualitas pendidikan terus meningkat, pemerintah menggalakan standar tinggi untuk menghadapi industri 4.0. Mahasiswa sebagai bagian dari instrumen pendidikan, khususnya pendidikan tinggi yang diharapkan dapat menghasilkan lulusan berdaya saing. Dalam *Global Competitiveness Index*, pada pendidikan tinggi Indonesia masih menduduki posisi 61 dari 140 negara di dunia. Dalam rancangan yang ditetapkan oleh Kemenristekdikti, Indonesia diharapkan dapat menembus 40 besar di akhir tahun 2019 dan diharapkan lebih baik lagi di tahun berikutnya (Renstra Ristekdikti, 2016).

Dengan standarisasi nasional dan institusi tersebut memunculkan tekanan kepada mahasiswa yang biasa disebut dengan

stres pada proses perkuliahan. Stres bisa terjadi pada siapapun termasuk pada mahasiswa. Stres pada mahasiswa bisa disebabkan ketidakmampuan dalam melakukan kewajibannya sebagai mahasiswa atau karena permasalahan lain (Septiani, 2013); tingginya kompleksitas masalah yang dihadapi (Rini, Kartika, & Qurroyzhin, 2007); kehidupan akademik, terutama dari tuntutan eksternal maupun harapannya sendiri; faktor akademik yang bisa menimbulkan stres bagi mahasiswa yaitu perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik, dan kebutuhan untuk mengatur diri sendiri dan mengembangkan kemampuan berpikir yang lebih baik (Heiman & Kariv, 2005 dalam Fadillah, 2013); stres pada mahasiswa semester akhir yaitu untuk

membuat karya ilmiah atau skripsi (Fadillah, 2013).

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), stres berkaitan erat dengan interaksi manusia dan lingkungan, karenanya stres bisa dipahami sebagai hubungan atau interaksi antara individu dengan lingkungan yang dihayati sebagai beban atau dirasakan melebihi kekuatannya. Menurut Handoyo (2001 dalam Fadillah, 2013), stres bisa berupa tuntutan dari eksternal yang dihadapi seseorang yang kenyataannya memang membahayakan atau menimbulkan permasalahan.

Menurut Sari (Fadillah, 2013) ada beberapa masalah yang muncul dan menghambat penyelesaian skripsi atau bahkan sampai menghentikan proses penyelesaian skripsi tersebut. Beberapa gambaran menunjukkan indikasi stres bahkan stres dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Jatuhnya mental dan turunnya optimisme ditengah pengerjaan skripsi yang disebabkan hambatan yang ditemui dan tidak adanya keinginan untuk berusaha. Oleh karenanya penulisan skripsi dipandang secara negatif sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa

Dalam berbagai Fakultas yang ada pada UPN “Veteran” Jawa Timur khususnya dalam ranah atau rumpun keilmuan sosial,

dimana tingkat pengerjaan skripsi sering kali masih fluktuatif untuk ketepatan dalam penyelesaian skripsi. Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk mampu menyelesaikan skripsi, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani dan menjadi stres. Untuk menguji penelitian ini, maka tabel 1.1. di bawah ini merupakan data jumlah mahasiswa yang mengambil skripsi dalam tiap T/A yang telah diolah.

Penelitian ini diharapkan dapat mengkaitkan hubungan antara *self-efficacy*, *self-dislosure* dan EQ dengan stres mahasiswa ketika mengerjakan skripsi. Hal ini mempunyai urgensi untuk menghasilkan solusi permasalahan stres dalam pengerjaan skripsi yang dapat dikelola oleh pihak Universitas. Penelitian ini juga menggunakan metode kuantitatif yaitu menggunakan SEM-PLS dengan menjadikan mahasiswa pada ranah atau rumpun keilmuan sosial di lingkungan UPN “Veteran” Jawa Timur yang menempuh skripsi sebagai populasi sampelnya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi untuk menurunkan tingkat stress mahasiswa dalam menempuh skripsi dan mempercepat proses pengerjaan skripsi oleh mahasiswa.

Tabel 1. Total Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi

Jumlah Mahasiswa sedang Skripsi		
Fakultas	Program Studi	Rata-Rata Jumlah Mahasiswa Setiap T/A
Fakultas Ekonomi dan Bisnis	Akuntansi	214
	Manajemen	206
	Ek.Pembangunan	41
FISIP	Ilmu Hub Intl	38
	Komunikasi	169
	Adm.Publik	51
	Adm.Bisnis	78
Fakultas Hukum	Ilmu Hukum	78

Sumber: siamik.upnjatim.ac.id

TINJAUAN PUSTAKA

Self-Efficacy

Self theory mencakup regulasi diri dan refleksi diri. Kapabilitas refleksi diri yaitu orang merefleksikan kembali tindakan/pengalaman kejadian tertentu dan selanjutnya memproses secara kognitif seberapa besar keyakinan mereka terhadap penyelesaian tugas dimasa mendatang bertindak sebagai dasar teoritis untuk *self-efficacy* (Bandura, 1999).

Bandura (1977) mengemukakan beberapa dimensi dari *self-efficacy*, yaitu *magnitude*, *generality*, dan *strength*. *Magnitude*, berkaitan dengan tingkat kesulitan suatu tugas yang dilakukan. *Generality*, berkaitan dengan bidang tugas, seberapa luas individu mempunyai keyakinan dalam melaksanakan tugas-tugas. *Strength*, berkaitan dengan kuat lemahnya keyakinan seorang individu. Bandura menekankan bahwa *self-efficacy* juga memainkan peran vital dalam menentukan kinerja manusia seperti aspirasi tujuan, insentif hasil dan kesempatan yang dirasakan terhadap suatu proyek (Bandura, 1992). Dalam penelitian ini, diharapkan dapat mengukur pengaruh dari *self-efficacy* terhadap stres mahasiswa.

Self-Disclosure

DeVito (2011) mengemukakan bahwa pengungkapan diri (*self-disclosure*) merupakan jenis komunikasi dimana kita mengungkapkan informasi diri pribadi yang biasanya kita sembunyikan kepada orang lain. Pengungkapan diri dapat berupa berbagai topik seperti informasi perilaku, sikap, perasaan, keinginan, motivasi, dan ide yang sesuai dan terdapat dalam diri orang yang bersangkutan. Menurut Wheelless, Nesser, dan McCroskey (1986), *self disclosure* adalah bagian dari referensi diri yang dikomunikasikan yang diberikan individu secara lisan pada suatu kelompok kecil.

Sedangkan Person (dalam Gainau, 2009) mengartikan *self disclosure* sebagai tindakan seseorang dalam memberikan informasi yang bersifat pribadi pada orang lain secara sukarela dan disengaja untuk maksud memberi informasi akurat tentang dirinya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa *self disclosure* adalah bentuk komunikasi yang membiarkan orang lain tahu tentang pemikiran, keinginan, dan perasaan diri sendiri yang sebenarnya. Beberapa dimensi *self disclosure* yaitu Ukuran yang didapat dari frekuensi dan durasi pesan-pesan yang bersifat *self disclosure* atau waktu yang diperlukan untuk menyatakan pengungkapan tersebut. Kemudian *Valensi* merupakan hal yang positif atau negatif dari pengungkapan diri. Individu dapat mengungkapkan diri mengenai hal-hal yang menyenangkan atau tidak menyenangkan mengenai dirinya, memuji hal-hal yang ada dalam dirinya atau menjelek-jelekkan diri individu sendiri. Faktor nilai juga memengaruhi sifat dasar dan tingkat pengungkapan diri. *Ketepatan* dari pengungkapan diri individu dibatasi oleh tingkat di mana individu mengetahui dirinya sendiri. *Pengungkapan diri* berbeda dalam hal kejujuran, individu bisa saja jujur secara total atau dilebih-lebihkan, melewatkan bagian penting atau berbohong. Tujuan yaitu individu mengungkapkan tentang apa yang ingin diungkapkan, seberapa besar kesadaran individu untuk mengontrol informasi-informasi yang akan dikatakan pada orang lain. *Kedalaman pesan* ketika individu dapat mengungkapkan detail yang paling intim dari hidupnya. Hubungan yang akrab adalah individu yang mampu mengungkapkan hal-hal yang bersifat pribadi dan khusus tentang dirinya. Se jauh mana kedalaman dalam *self disclosure* itu.

Emotional Quotient

Kecerdasan emosi atau EQ merupakan kemampuan untuk mengetahui apa yang

kita dan orang lain rasakan, oranglain yang dimaksudkan disini bisa meliputi atasan, rekan sejawat, bawahan (Martin, 2013).

Menurut Goleman (2001) menyebutkan bahwa kompetensi yang terdapat dalam kecerdasan emosi, adalah: (1) Kesadaran diri yaitu meliputi kesadaran emosi, penilaian diri secara teliti dan percaya diri. (2) Pengaturan diri yaitu meliputi kemampuan dalam kendali diri, sifat dapat dipercaya, kewaspadaan, kemampuan adaptabilitas, inovasi. (3) Motivasi yaitu meliputi dorongan prestasi, komitmen, inisiatif dan optimisme. (4) Empati yaitu meliputi kemampuan untuk memahami orang lain, orientasi pelayanan, mengembangkan orang lain, mengatasi keragaman, dan kesadaran politis. (5) Ketrampilan sosial yaitu meliputi kemampuan dalam mempengaruhi, komunikasi, kepemimpinan, katalisator perubahan, manajemen konflik, pengikat jaringan, kolaborasi dan kooperasi, kemampuan tim.

Stres

Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan stres psikologis adalah sebuah hubungan antara individu dengan lingkungan yang dinilai oleh individu tersebut sebagai hal yang membebani atau sangat melampaui kemampuan seseorang dan membahayakan kesejahteraannya. Menurut Maramis (2009), stres yaitu segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan kita dan bila kita tidak mampu mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan pada badan atau jiwa kita. Faktor penyebab gangguan yang disebabkan oleh stres berdasarkan beberapa sudut pandang atau pendekatan. Setiap teori yang berbeda memiliki konsepsi atau sudut pandang yang berbeda dalam melihat penyebab dari berbagai gangguan fisik yang berkaitan dengan stres. Menurut Soewondo (2012) Stresor adalah keadaan,

situasi, obyek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Secara umum stresor dapat dibagi atas stresor fisik, sosial, dan psikologis.

METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian ini adalah Fakultas yang termasuk rumpun ilmu Sosial Humaniora di UPN Veteran Jawa Timur berdasarkan (Hadi, 2000) yang menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu. Penelitian ini menggunakan metode PLS-SEM adalah pilihan terbaik jika jumlah sampel kecil, namun tetap harus memenuhi persyaratan minimum jumlah sampel (Hair Jr, Hult, Ringle, & Sarstedt, 2016).

Teknik Pengumpulan Data

Sampel yang digunakan pada penelitian ini ada penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini melibatkan populasi sebanyak 90 mahasiswa yang didapat dari rumus slovin dari total mahasiswa yang telah mengerjakan skripsi lebih dari 1 tahun ajaran.

Identifikasi Variabel

Variabel dalam penelitian ini yaitu *self-efficacy* (X1), *self-disclosure* (X2), EQ (X3), dan stres (Y). Uji hipotesis penelitian adalah:

1. Pengaruh *self-efficacy* (X1) terhadap stres (Y)
2. Pengaruh *self-disclosure* (X2) terhadap stres (Y)
3. Pengaruh EQ (X3) terhadap stres (Y)
4. Pengaruh *self-efficacy* (X1) melalui moderasi EQ (X3) terhadap stres (Y)
5. Pengaruh *self-disclosure* (X2) melalui moderasi EQ (X3) terhadap stres (Y)

Menggunakan software *smartPLS 3.0*. Pengujian validitas menggunakan uji *convergent validity* dan *discriminant validity*. Dengan software *smartPLS 3.0*

hasil uji validitas dapat dilihat pada hasil *loading factor* untuk setiap indikator kontruk dengan nilai *loading factor* > 0,7. Nilai AVE (*average variance extracted*) dapat juga dijadikan ukuran validitas yang bernilai > 0,5. *Discriminant validity* dapat dilihat pada nilai *cross loading* untuk setiap variabel harus > 0,7. Pengujian reliability dilakukan dengan *Cronbach Alpha* dan *Composite Reliability*. Untuk pengujian reliabilitas konstruk menggunakan *Composite Reliability* dimana nilainya harus > 0,5 untuk penelitian yang bersifat *confirmatory* dan nilai rentang 0,6 – 0,7 untuk penelitian yang sifatnya *explanary*.

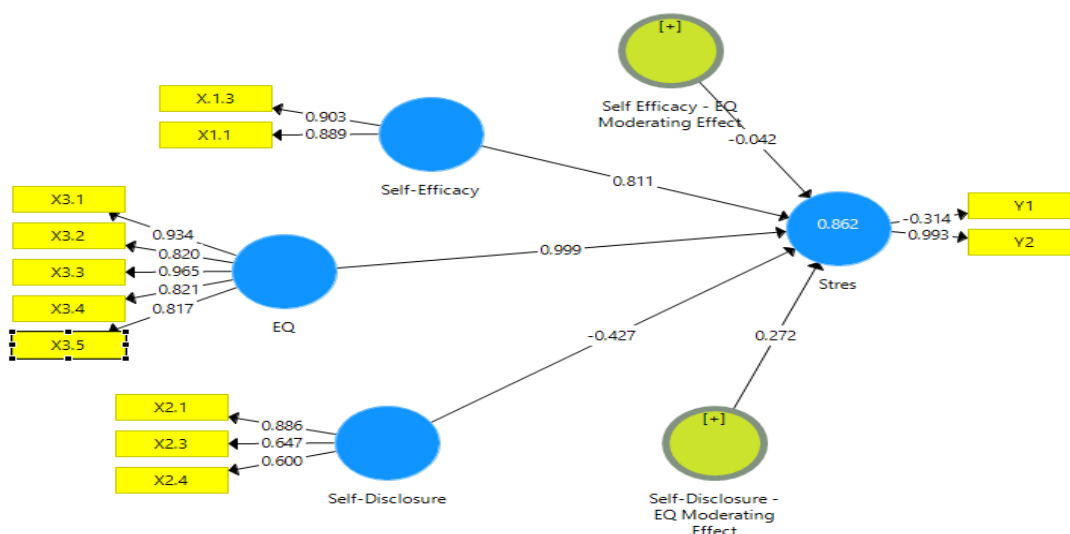
Tabel 2. Variabel dalam model

Var	Indi	Keterangan
X ₁	X _{1,1}	Magnitude
	X _{1,2}	Generality
	X _{1,3}	Strength
X ₂	X _{2,1}	Ukuran dan Jumlah
	X _{2,2}	Valensi
	X _{2,3}	Ketepatan dan Kejujuran
	X _{2,4}	Tujuan dan Maksud
	X _{2,5}	Kedalaman
X ₃	X _{3,1}	Kesadaran Diri
	X _{3,2}	Pengaturan Diri
	X _{3,3}	Motivasi
	X _{3,4}	Empati
	X _{3,5}	Keterampilan Sosial
Y	Y ₁	Fisik
	Y ₂	Psikologis

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Pengujian validitas untuk indikator reflektif dapat dilakukan dengan menggunakan korelasi antara skor indikator dengan skor konstraknya. Pengukuran dengan indikator reflektif menunjukkan terdapat perubahan pada suatu indikator dalam SmartPLS sehingga menghasilkan beberapa indikator yang dianggap tidak reliable dan valid. Menurut Chin (1998) dalam Ghozali (2012:25), suatu kolerasi dapat dikatakan memenuhi validitas konvergen apabila memiliki nilai *loading* sebesar lebih besar dari 0,5. Output menunjukkan bahwa *loading factor* memberikan nilai di atas nilai yang disarankan yaitu sebesar 0,5. Sehingga indikator-indikator yang dipergunakan dalam penelitian ini telah memenuhi validitas konvergen (*convergent validity*). Berdasarkan gambar 1 menjelaskan bahwa EQ mempunyai indikator reflektif dengan *loading factor* tertinggi dan dapat dinyatakan sebagai mempunyai indikator valid dibanding variabel lainnya.

Dari hasil *loading factor* diatas, bahwa menggambarkan variabel stres merupakan variabel dengan validitas dan realibilitas terendah tetapi *Crobach Alpha* > 0,5 masih dapat digunakan karena penelitian ini merupakan penelitian pertama. Menurut Chin (1998) dan Ghozali (2012)



Gambar 1. Output *Loading Factor* Pemodelan

bahwa dengan *R-Squared* yang mendapatkan nilai 0,879 dinyatakan bahwa model penelitian ini dianggap baik dengan indikasi $> 0,65$.

Uji signifikansi pada model SEM dengan PLS bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel eksogen terhadap variabel endogen. Pengujian hipotesis dengan metode SEM PLS dilakukan dengan cara melakukan proses *bootstrapping* dengan bantuan program *SmartPLS* sehingga diperoleh hubungan pengaruh variabel eksogen terhadap variabel endogen sebagai berikut:

Berdasarkan hasil *bootstrapping* dapat disimpulkan bahwa H1 yang menyatakan bahwa *Self-Efficacy* berpengaruh positif signifikan terhadap Stres dengan pengukuran *T-Statistic* $> 1,995$ (nilai kepercayaan 5%) dan *Original Sample Estimate* bernilai positif, sedangkan H2 yang menyatakan bahwa *Self-Disclosure* berpengaruh negatif terhadap Stres. Pada H3 menyatakan bahwa EQ berpengaruh positif signifikan terhadap Stres, kemudian H4 dan H5 menyatakan pengaruh moderating tidak signifikan.

Dengan data tersebut menyatakan bahwa *Self-Efficacy* berpengaruh positif signifikan dengan stres menguatkan penelitian sebelumnya oleh Sudarya, Bagia dan Suwendra (2014) bahwa *Self-Efficacy* dapat membantu mengurangi stress mahasiswa. Sedangkan *Self-Disclosure* berpengaruh negatif memunculkan temuan yang berbeda dengan penelitian yang sebelumnya.

KESIMPULAN

Penelitian memunculkan temuan bahwa pentingnya *Self-Efficacy* dan EQ untuk membantu mahasiswa untuk mengurangi stress mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Untuk menjawab tujuan dari penelitian ini adalah beberapa usulan yang dapat diterapkan oleh pihak Universitas pada khususnya untuk populasi sampel

pada Fakultas dengan runpun Sosial Humaniora yaitu memaksimalkan peranan dosen untuk menjadi pembimbing sekaligus sahabat bagi mahasiswa sehingga mahasiswa dapat lebih aktif untuk menyelesaikan permasalahannya dalam mengerjakan skripsi, memberikan fasilitas atau media bagi mahasiswa yang kesulitan dalam pengerjaan skripsi dalam bidang teknis dan konseling, menyesuaikan kemampuan mahasiswa dengan pembelajaran perkuliahan hingga skripsi dan memperkuat matakuliah pengantar skripsi dengan menambahkan materi pada pengelolaan data, metodologi dan teori sesuai dengan keilmuannya. Penelitian berikutnya diharapkan lebih dapat menjelaskan variabel yang lebih mendalam dalam psikologis dan praktis tentang stress mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung A. G., & Santi B. M. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 17 (2), 1-6.
- Azar, I. A. S., Vasudeva, P., & Abdollahi, A. (2006). Relationship between quality of life, hardiness, self-efficacy and self-esteem amongst employed and unemployed married women in zabol. *Iran J Psychiatry*, 1, 104-111. Retrieved from <http://journals.tums.ac.ir>
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Darvish, Hassan., Ali Akbar Nasrollahi. (2011). Studying the Relations between Emotional Intelligence and Occupational Stress: A Case Study at PayameNoor University. *Economic Sciences Series*, Vol. 1., No.2 (9), pp. 38 – 49.
- Gist, M. E., dan Mitchell. (1992). *Self*

- efficacy: a theoretical analysis of its determinants and malleability, *Academy of Management Review*.
- Goleman, D. (1999). *Working With Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Karambut, Christien,A., Eka Afnan T. Noormijati. (2012). Analisis Pengaruh Kecerdasan Emosional dan Stres Kerja.*Jurnal Aplikasi Manajemen*. Vol. 10.3(9), pp.655-668.
- Martin, A.D. (2003). *Emotional quality management*. Jakarta: Penerbit Arga.
- Suryaningsih. Hubungan *self disclosure* dengan stres pada remaja siswa SMP Negeri 8 Surakarta. *Jurnal Universitas Sebelas Maret*.
- Wei, M., Russel, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self efficacy, self disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college student: A longitudinal study. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4). 7 (2), 183-211.
- Zhang, R. (2017). The stress buffering effect of self disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Journal Computer in Humans Behaviour*, 75, 527-537.