

# **Analisis Tingkat Stress dan Kesejahteraan Psikologis pada Kualitas Tugas Akhir (Skripsi/TA) Mahasiswa Pendidikan Agama Islam**

Intan Nuraini

Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Lumajang

lintannuraini2020@gmail.com

**Abstract:** *This research provides in-depth insights into the impact of the level of stress and psychological well-being on the quality of students' final projects, with a focus on Islamic Religious Education students. Various factors influencing students' stress levels and psychological well-being in completing their final projects are identified. The article demonstrates that the level of stress and psychological well-being among Islamic Religious Education students significantly influences the quality of their final projects, revealing the complexity of interactions among various factors in the academic process. The research employs a qualitative research method with a literature study approach. Furthermore, it conveys that the students' avoidance of procrastination and laziness in working on their theses can reduce their stress levels. The thesis statement problem in this research is similar to Pida Sakina's study and differs from that of Syifa Aulia.*

**Keywords:** *Student stress, psychological well-being, quality of final projects, Islamic religious education students.*

**Abstrak:** *Penelitian ini memberikan wawasan mendalam tentang pengaruh tingkat stres dan kesejahteraan psikologis terhadap kualitas tugas akhir mahasiswa, dengan fokus pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Artikel ini menunjukkan tingkat stres dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam memiliki pengaruh yang relevan terhadap kualitas tugas akhir. Yang memperlihatkan kompleksitas interaksi antara faktor-faktor dalam proses akademik. Artikel ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan literatur study. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak bermalas-malasan dan tidak menunda pengerjaan skripsi, maka akan mengurangi tingkat stresnya. Permasalahan thesis statement ini sama dengan Pida Sakina dan tidak sama dengan Syifa Aulia.*

**Kata kunci:** *Stres mahasiswa, kesejahteraan psikologis, kualitas tugas akhir, mahasiswa pendidikan agama islam.*

## Pendahuluan

Mahasiswa menjalani masa kuliah di suatu universitas selama minimal tiga sampai empat tahun, dan akan mengakhiri masa kuliahnya dengan menyusun skripsi sebagai syarat kelulusan. Pada kenyataannya, cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga menyebabkan stres. Kesulitan yang dirasakan diantaranya proses revisi yang berulang-ulang, kesulitan mendapatkan referensi, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi, keterbatasan waktu penelitian, dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui.<sup>1</sup>

Fawzy mengatakan bahwa stres dapat menyebabkan kecemasan, depresi, kualitas tidur yang buruk, kinerja akademik yang buruk, penggunaan alkohol dan penyalahgunaan zat, mengurangi kepuasan dan kualitas hidup, kehilangan kepercayaan diri dan resiko gangguan kejiwaan atau bahkan ide serta upaya bunuh diri.

Mahasiswa, sebagai pionir perubahan dan pewaris nilai-nilai bangsa, memegang peran kunci dalam membangun masa depan negara. Banyak momen bersejarah di masa lalu yang diprakarsai oleh generasi muda dan mahasiswa. Idealnya, mahasiswa harus menjadi teladan dalam masyarakat, baik dalam aspek pengetahuan maupun perilaku. Sebagai calon pemimpin dan pelanjut perjuangan bangsa, mereka harus memiliki integritas dan kapasitas yang kuat. Mahasiswa memiliki potensi untuk mengaplikasikan pengetahuan yang diperoleh selama masa perkuliahan dalam kehidupan sehari-hari mereka, saat mereka berinteraksi dalam masyarakat dan berkontribusi pada kemajuan negara.

Seiring dengan permintaan yang semakin tinggi dari dunia kerja terhadap persiapan dan kualitas lulusan perguruan tinggi, hal ini akhirnya mendorong setiap institusi pendidikan tinggi untuk memperbaiki struktur pembelajaran dan kurikulum mereka serta merumuskan sistem penjaminan mutu pendidikan yang dapat memberikan manfaat kepada semua pihak yang terlibat (stakeholders).

---

<sup>1</sup> Syifa Aulia, "Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir". *Jurnal Keperawatan Jiva*. Vol. 7, No. 2 (2019).

Kualitas pendidikan tinggi saat ini telah menjadi isu yang berkembang secara global.

Konsep akuntabilitas, yaitu pertanggung jawaban atas semua kegiatan dalam ranah pendidikan, penelitian, dan pelayanan masyarakat, telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari paradigma baru dalam sistem Pendidikan Tinggi di Indonesia. Hal ini juga ditegaskan dalam Undang-undang SISDIKNAS No. 20/ 2003 yang menekankan perlunya pengendalian dan evaluasi mutu pendidikan yang berkelanjutan, baik pada tingkat program studi maupun pada institusi pendidikan secara keseluruhan.

Sebagai konsekuensi yang wajar dari upaya meningkatkan kualitas pendidikan tinggi, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk meningkatkan mutu pembelajaran mereka, berkomitmen untuk mencapai prestasi belajar yang lebih unggul, sambil menyadari adanya faktor keraguan atau kecemasan yang mungkin timbul jika mereka mengalami kegagalan. Beban akademik yang semakin berat ini diharapkan mampu memberikan jawaban atas tantangan persaingan yang semakin kompetitif dalam dunia kerja yang terus berkembang. Namun, tidak dapat dihindari bahwa hal ini dapat menimbulkan tingkat stres yang lebih tinggi pada mahasiswa selama masa studi mereka.

Skripsi merupakan istilah dalam konteks Indonesia yang merujuk pada sebuah karya tulis ilmiah yang merupakan hasil dari penelitian tingkat sarjana S1, yang berfokus pada penyelidikan suatu permasalahan atau fenomena dalam bidang ilmu tertentu, dengan mengikuti pedoman-pedoman yang berlaku. Fungsi utama dari skripsi adalah memberikan mahasiswa kemampuan untuk merancang dan menyusun suatu karya ilmiah yang sesuai dengan spesialisasi mereka. Keberhasilan dalam menulis skripsi dianggap sebagai kemampuan untuk menggabungkan pengetahuan dan keterampilan yang mereka miliki dalam pemahaman, analisis, deskripsi, dan penjelasan masalah yang berkaitan dengan bidang ilmu yang menjadi fokus studi mereka. Skripsi juga merupakan persyaratan penting dalam proses meraih gelar sarjana, baik di perguruan tinggi negeri maupun swasta di Indonesia.

Proses penyelesaian skripsi begitu kompleks dan memakan waktu, serta memerlukan sumber daya, upaya, perhatian, dan komitmen yang signifikan. Biasanya, mahasiswa diberikan waktu sekitar satu semester, sekitar enam bulan, untuk menyelesaikan skripsi

mereka, tetapi dalam kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan lebih dari waktu tersebut.

Pengerjaan atau penyelesaian skripsi bukanlah tugas biasa seperti mengerjakan tugas harian dari mata kuliah, karena ada berbagai kriteria dan prosedur yang harus dipatuhi. Mahasiswa sering menghadapi berbagai masalah dalam proses penulisan skripsi, seperti kesulitan dalam mencari literatur, keterbatasan dana, kurangnya pengalaman menulis karya ilmiah, serta kesulitan dalam mengelola waktu yang ketat dan menjalani proses dengan dosen pembimbing skripsi yang mungkin memiliki kendala.

Banyak mahasiswa mungkin kurang memiliki kemampuan menulis, memiliki kekurangan dalam kemampuan akademik, atau mungkin kurang tertarik dalam proses penelitian. Kesulitan-kesulitan ini akhirnya dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi, perasaan rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi, penundaan dalam menyelesaikan skripsi, dan bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.<sup>2</sup>

Setiap individu memiliki tingkat kekuatan dan kesabaran yang berbeda dalam menghadapi tantangan dalam kehidupan. Tidak sedikit orang yang mungkin tidak mampu mengatasi masalah yang dihadapinya, yang pada gilirannya dapat menyebabkan perasaan sedih yang mendalam. Rasa sedih yang mendalam ini dapat membuat hidup terasa hancur untuk sementara waktu. Oleh karena itu, tidak mengherankan bahwa banyak mahasiswa yang mengalami tingkat stres yang tinggi saat menyelesaikan skripsi, dan reaksi stres ini bisa bervariasi, mulai dari menarik diri, mencari bantuan pihak ketiga, hingga merasa putus asa, bahkan hingga tahap yang sangat serius seperti berpikir untuk bunuh diri akibat tekanan yang mereka rasakan dalam menyelesaikan skripsi.

## Metode

Dalam penelitian ini, digunakan pendekatan studi literatur atau studi kepustakaan. Metode studi literatur melibatkan pengumpulan referensi dari berbagai penelitian terdahulu yang kemudian dianalisis untuk mendapatkan kesimpulan. Pada tahap analisis data, metode

---

<sup>2</sup> Nur Aliyah, "Penerapan Strategi Coping dalam Mengatasi Stress pada Penyusunan Skripsi Mahasiswa Dakwah dan Komunikasi IAIN Pare Pare" (Skripsi Sarjana: Fakultas Dakwah Dan Komunikasi: Pare Pare, 2018)

analisis data kualitatif digunakan. Metode ini digunakan untuk menjamin kevalidan inferensi dan memungkinkan penelitian ulang dalam konteks yang tepat. Pada tahap analisis, data akan dipilih, dibandingkan, digabungkan dan disortir untuk menemukan informasi yang relevan.

## Hasil dan Pembahasan

### Konsep Dasar Stres

Stres adalah reaksi (respon) terhadap lingkungan yang dapat memproteksi diri kita yang juga merupakan sistem pertahanan yang membuat kita tetap hidup. Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat tuntutan dalam suatu situasi menjadi beban atau diluar batas kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan tersebut. Perubahan positif dapat juga menimbulkan stres seperti naik pangkat, perkawinan, dan jatuh cinta. Stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan peristiwa yang dirasakan sebagai mengancam fisik atau psikologisnya, peristiwa tersebut disebut stressor. Reaksi seseorang terhadap respon peristiwa tersebut dinamakan respons stres.

Stres merupakan pengalaman yang dirasakan oleh setiap individu tanpa memandang jenis kelamin, usia, status sosial, atau jabatan. Stres dapat dialami oleh berbagai kelompok usia, termasuk bayi, anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Istilah "stres" berasal dari bahasa Latin "singere," yang berarti "keras" (stricus). Istilah ini telah mengalami perubahan sepanjang waktu, mulai dari "straise," "strest," "stresce," hingga "stress."<sup>3</sup>

Menurut Lumsden kata "stres" pertama kali digunakan pada abad ke-14 dengan arti non-teknis yang mengacu pada penderitaan, kesulitan, kesengsaraan, atau kemalangan. Sarwono mendefinisikan mahasiswa sebagai kelompok masyarakat yang memiliki status terikat dengan perguruan tinggi.

Perguruan tinggi adalah lembaga pendidikan formal yang memberikan pendidikan teori dan keterampilan tertentu. Mahasiswa Pendidikan Agama Islam yang berusia 18 tahun saat memulai perkuliahan berada pada tahap transisi dari remaja akhir menuju dewasa muda. Proses ini menandai peralihan dari tugas perkembangan remaja ke tugas perkembangan dewasa muda.

---

<sup>3</sup> Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi* (Jakarta: Badan Penerbit FKUI, 2016), 17.

Mahasiswa menghadapi tekanan yang mungkin berbeda dari mereka yang bukan mahasiswa atau pekerja. Tekanan ini dapat berasal dari tuntutan untuk mencapai nilai tinggi, mendapatkan gelar, menyelesaikan tugas akademik yang berat, tugas yang tidak jelas, dan lingkungan belajar yang tidak nyaman. Beban akademik yang tinggi dengan banyak tugas seperti pembuatan paper, makalah, atau laporan praktikum juga dapat menjadi faktor penyebab stres pada mahasiswa. Selama proses menyelesaikan tugas akhir, seperti skripsi, mahasiswa ditantang untuk melakukan kegiatan ilmiah, mencari masalah, dan menemukan solusi berdasarkan teori serta metode ilmiah. Tantangan ini mengembangkan pola pikir kritis.

Proses penyusunan skripsi seringkali memunculkan stres, kecemasan, dan bahkan frustrasi pada mahasiswa. Banyak kasus mahasiswa yang mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan studi mereka karena kesulitan dengan tugas akhir. Skripsi adalah tahap akhir dari pendidikan dan mencerminkan penerapan pengetahuan dan keterampilan yang telah diperoleh. Stres yang dialami mahasiswa saat menyusun skripsi dapat muncul akibat tekanan fisik dan situasi sosial yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasi, menciptakan ketegangan saat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.

Kondisi internal yang bisa disebabkan oleh tekanan fisik dari tubuh atau kondisi lingkungan dan sosial yang dianggap melebihi kemampuan individu untuk mengatasi. Stres ini membuat mahasiswa merasa tegang saat menjalani proses penting ini sebagai bagian dari perkuliahan mereka.

Secara umum, kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai perasaan puas terhadap berbagai aspek dalam hidup seseorang, yang menghasilkan perasaan kebahagiaan dan ketenangan. Namun, standar kepuasan ini bersifat subjektif dan bervariasi untuk setiap individu.

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis mengacu pada kondisi kesehatan psikologis individu yang mencerminkan pemenuhan kriteria fungsi psikologis positif. Ini melibatkan pencapaian penuh potensi psikologis seseorang, dengan kemampuan menerima kekuatan dan kelemahan diri sendiri, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemampuan pengambilan keputusan dan kemandirian, serta mampu berkompetensi dalam mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan merasa mampu menghadapi berbagai tahap perkembangan dalam hidup.

Essensi kesejahteraan psikologis, seperti yang dirumuskan oleh Seligman, menggabungkan konsep kesejahteraan dan kebahagiaan dalam akronim PERMA, yang mencakup emosi positif (positive emotion), keterlibatan (engagement), hubungan (relationship), kebermanaknaan (meaning), dan pencapaian/ prestasi (accomplishment).

Kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup kebahagiaan pribadi semata, melainkan juga melibatkan bagaimana seseorang mencapai kepuasan dalam hidupnya melalui penerimaan diri yang baik, hubungan yang sehat dengan orang lain, pencapaian tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, kemandirian, dan kemampuan untuk menguasai lingkungannya.

### **Faktor-faktor yang Menyebabkan Stres**

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari. Sarafino mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari berbagai situasi dengan sumber-sumber daya sistem biologis, psikologis dan sosial individu.<sup>4</sup> Muhammad Surya berpendapat bahwa stres merupakan keadaan dimana individu yang mengalami ketegangan karena adanya kondisi-kondisi yang mempengaruhi dirinya.

Terry Looker dan Olga Gregson mendefinisikan stres sebagai sebuah keadaan yang kita alami ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya.<sup>5</sup>

Chaplin dalam kamus psikologi menyatakan bahwa stres merupakan suatu keadaan tertekan baik itu secara fisik maupun psikologisnya. Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia. Konflik antara dua atau lebih kebutuhan atau keinginan yang ingin dicapai, yang terjadi secara berbenturan juga bisa menjadi penyebab timbulnya stres.

Menurut Andrew Goliszek, stres adalah suatu respon adaptif individu pada berbagai tekanan atau tuntutan eksternal dan menghasilkan berbagai gangguan, meliputi gangguan fisik, emosional,

---

<sup>4</sup> Smet, *Psikologi Kesehatan* (Jakarta: Grasindo, 1995), 112.

<sup>5</sup> Looker, Terry & Gregson, *Managing Stres, Mengatasi Stres Secara Mandiri* (Yogyakarta: Baca, 2007), 44.

dan perilaku.<sup>6</sup> Hawari, menyatakan bahwa stres bisa diartikan sebagian reaksi fisik dan psikis yang berupa perasaan tidak enak, tidak nyaman atau tertekan terhadap tekanan atau tuntutan yang sedang dihadapi<sup>7</sup>

Dari beberapa definisi tentang stres memberikan makna bahwa stres adalah suatu keadaan yang merupakan hasil proses transaksi antara manusia dan lingkungan yang bersifat saling mempengaruhi dan dipengaruhi, yang di dalamnya terdapat kesenjangan antara tuntutan dari luar dan sumber-sumber yang dimiliki manusia. Stres muncul karena suatu stimulus menjadi berat dan berkepanjangan sehingga individu tidak lagi bisa menghadapinya, atau stres dapat muncul akibat kejadian besar dalam hidup maupun gangguan sehari-hari dalam kehidupan individu.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stress pada mahasiswa sangat beragam, dan penyebabnya dapat berbeda antara satu individu dengan yang lain. Faktor-faktor ini dapat dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal melibatkan kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian mahasiswa itu sendiri. Kondisi fisik yang kurang baik, seperti kurang tidur, pola makan yang tidak seimbang, atau penyakit, dapat menjadi penyebab stres. Motivasi yang rendah atau ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan baik juga dapat menyebabkan stres. Selain itu, tipe kepribadian individu juga memainkan peran, karena beberapa mahasiswa mungkin lebih rentan terhadap stres daripada yang lain berdasarkan sifat kepribadian mereka.

Faktor eksternal berasal dari luar individu, seperti dukungan keluarga, tuntutan pekerjaan paruh waktu, fasilitas akademik yang terbatas, lingkungan perguruan tinggi, hubungan dengan dosen, dan lain-lain. Konflik dalam keluarga, tuntutan finansial, atau tekanan dari pekerjaan dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa. Lingkungan perguruan tinggi yang kompetitif atau kurang mendukung juga dapat meningkatkan tingkat stres. Hubungan yang buruk dengan dosen atau tekanan akademik yang tinggi juga dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa.

---

<sup>6</sup> Goliszek, Andrew, *Second Manajemen Stres*(Jakarta: PT Buana Ilmu Populer, 2005), 1.

<sup>7</sup> Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* ( Yogyakarta: Dhana Bhakti Prisma Yasa, 1997), 44.



Penting untuk diingat bahwa faktor-faktor ini dapat saling berinteraksi dan berkontribusi pada tingkat stres mahasiswa. Pengelolaan stres yang efektif melibatkan pemahaman akan faktor-faktor ini dan upaya untuk mengatasi mereka, baik melalui dukungan sosial, manajemen waktu, atau strategi koping yang sehat.

### **Dampak Stres Terhadap Penulisan Tugas Akhir**

Dampak stres pada penulisan tugas akhir, terutama bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi atau tugas akhir (TA) Salah satu dampak utama adalah penurunan kualitas penulisan.<sup>8</sup>Stres dapat mengganggu konsentrasi dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa, menghasilkan tulisan dengan kesalahan tata bahasa, struktur yang buruk, dan argumen yang kurang mantap. Tenggat waktu yang terancam adalah dampak lainnya, karena mahasiswa yang stres mungkin kesulitan mengelola waktu dengan efisien, mengakibatkan pelanggaran tenggat waktu yang dapat memengaruhi penilaian mereka.

Selain itu, dampak stres bisa berdampak pada ketegangan psikologis yang serius. Mahasiswa yang stres mungkin mengalami tekanan psikologis yang berakibat pada gejala seperti kecemasan, depresi, dan gangguan tidur, semuanya bisa menghambat kemampuan mereka dalam menulis. Pengaruh terhadap kesejahteraan emosional juga signifikan. Stres berlebihan bisa membuat mahasiswa merasa frustrasi, putus asa, atau tidak berdaya, yang memengaruhi motivasi dan semangat untuk menyelesaikan tugas akhir mereka. Terakhir, dampak stres mencakup pengaruh pada kreativitas dan inovasi dalam penulisan. Mahasiswa yang stres cenderung hanya fokus pada menyelesaikan tugas tanpa eksplorasi ide-ide baru atau pandangan yang segar.

Dampak stres pada penulisan tugas akhir ini bisa diatasi, mahasiswa memiliki strategi pengelolaan stres yang efektif, mendapatkan dukungan dari pembimbing dan lingkungan akademik mereka, serta menjaga keseimbangan hidup yang sehat. Institusi pendidikan juga memiliki peran penting dalam memberikan sumber daya dan layanan yang mendukung mahasiswa dalam mengatasi stres saat menulis tugas akhir. Dengan cara ini, dampak negatif stres pada proses penulisan tugas akhir dapat diminimalkan, memungkinkan

---

<sup>8</sup> Stefania Baptis Seto, “*Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir*”, *Jurna Basicedu*, Vol. 4, No. 3 (2020).

mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir dengan kualitas yang lebih baik dan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pula.

### **Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa**

Kesejahteraan Psikologis adalah merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan psikologis individu berdasarkan pemenuhan kriteria fungsi psikologi positif. Fisher, menjelaskan kesejahteraan psikologis ditempat kerja merupakan suatu keadaan dimana seseorang memiliki motivasi, dilibatkan dalam pekerjaannya, memiliki energi positif, menikmati semua kegiatan pekerjaannya dan akan bertahan lama pada pekerjaannya.

Schultz, kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai fungsi positif individu, dimana fungsi positif individu merupakan arah atau tujuan yang diusahakan untuk dicapai oleh individu yang sehat. Adapun menurut Tanujaya, kesejahteraan psikologis adalah kondisi dimana individu yang sejahtera dengan mengisi kehidupannya secara bermakna, bertujuan sehingga berfungsi secara optimal dan memiliki penilaian yang positif atas kehidupannya.

Dari beberapa pendapat mengenai pengertian kesejahteraan psikologis di atas maka dapat disimpulkan jika kesejahteraan psikologis merupakan kondisi dimana individu merasakan adanya sikap positif dalam lingkungannya. Individu telah merasakan penerimaan diri, hubungan sosial yang positif berarti memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Seseorang ditempat kerja dirinya memiliki motivasi dalam melakukan pekerjaannya dan menikmati semua pekerjaan yang menjadi tanggungjawabnya.

Ryff, Carol juga menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi individu yang dapat menerima dirinya, apa adanya, menjalin hubungan-hubungan yang positif yang hangat dengan orang lain, otonomi/mandiri, dapat mengontrol lingkungan, memiliki arti dan tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi.<sup>9</sup>

Menurut Ryff, kesejahteraan psikologis yaitu terpenuhinya kondisi-kondisi psikologis pada beberapa dimensi sebagai berikut, Penerimaan diri, dimana seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi maka dapat memiliki sikap positif terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif

---

<sup>9</sup> Indriyati Eka Purwaningsih, "Kesejahteraan Psikologis Dalam Hubungannya Dengan Kecemasan Dan Dukungan Sosial", *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora*, Vol. 9, No. 1 (2023).

dalam dirinya, dan perasaan positif tentang kehidupan masa lalu. Hubungan yang positif dengan orang lain, dimana pada dimensi ini seseorang yang merasakan kesejahteraan psikologis maka seseorang itu dapat bersikap hangat dan percaya dalam berhubungan dengan orang lain, memiliki empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan.

Kemandirian atau otonomi, Seseorang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi maka dalam mengambil keputusan seseorang dapat mandiri, mampu melawan tekanan sosial untuk berpikir dan bersikap dengan cara yang benar, berperilaku sesuai dengan standar nilai individu itu sendiri, dan mengevaluasi diri sendiri. Penguasaan lingkungan, dimana kesejahteraan psikologis yang baik maka seseorang dapat mengatur lingkungan, menyusun kontrol yang kompleks terhadap aktivitas eksternal, menggunakan secara efektif kesempatan dalam lingkungan, mampu memilih dan menciptakan konteks yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai individu itu sendiri.

Tujuan hidup, dimana kesejahteraan psikologis dapat membuat individu memiliki tujuan hidup yang terarah, sehingga dapat berfungsi secara positif memiliki tujuan, misi, dan arah yang membuatnya merasa hidup ini memiliki makna. Pengembangan diri yaitu perasaan yang ada dalam individu bahwa dirinya mampu dalam melalui tahap-tahap pengembangan, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang ada dalam dirinya, melakukan perbaikan dalam hidupnya setiap waktu.

Pengertian tersebut menunjukkan bahwa orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik adalah orang yang mampu menerima dirinya sendiri tanpa syarat, dapat membangun komunikasi secara dekat dengan orang lain, dapat secara mandiri menyelesaikan suatu tekanan sosial, dapat mengendalikan kehidupan eksternalnya. Selain itu juga memiliki arti dan tujuan hidup, serta dapat mewujudkan kemampuan yang ada pada dirinya untuk secara terus menerus mencapai pertumbuhan pribadi. kesejahteraan psikologis akan tampak dan terealisasi pada bagaimana cara individu bersikap dan berperilaku, yaitu suatu perilaku yang memperlihatkan emosi-emosi yang positif dalam hidupnya. Sikap dan perilaku tersebut dapat dicermati dari aspek-aspek yang ada pada variabel kesejahteraan psikologis tersebut.

Terdapat enam aspek kesejahteraan psikologis. Keenam aspek tersebut adalah: Dapat menerima dirinya sendiri tanpa adanya syarat,

mampu membangun komunikasi secara dekat dengan orang lain, dapat secara mandiri menyelesaikan suatu tekanan sosial yang dihadapi, dapat mengendalikan kehidupan eksternalnya, memiliki suatu tatanan kehidupan untuk mencapai tujuan hidupnya dan dapat mewujudkan kemampuan pada dirinya secara optimal.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa merupakan aspek penting dalam pengalaman perguruan tinggi mereka. Kesejahteraan psikologis merujuk pada keadaan emosi dan mental seseorang yang mencerminkan tingkat kebahagiaan, kecemasan, depresi, stres, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Bagi mahasiswa, kesejahteraan psikologis berperan dalam pengaruhnya terhadap pencapaian akademik, interaksi sosial, dan kualitas hidup mereka.<sup>10</sup>

Pentingnya kesejahteraan psikologis dalam konteks pendidikan tinggi terletak pada fakta bahwa mahasiswa sering menghadapi tekanan akademik, tuntutan sosial, dan perubahan yang signifikan dalam kehidupan mereka. Stres akademik yang tinggi, tenggat waktu yang ketat, dan tekanan untuk mencapai hasil yang baik dapat mengancam kesejahteraan psikologis mereka. Kesejahteraan psikologis yang rendah dapat mengakibatkan gejala-gejala seperti kecemasan, depresi, kelelahan, dan penurunan motivasi belajar.

Banyak hal-hal yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa meliputi dukungan sosial, pemenuhan kebutuhan dasar seperti tidur yang cukup dan nutrisi yang seimbang, serta kemampuan untuk mengelola stres. Keseimbangan antara akademik, sosial, dan kehidupan pribadi juga berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan akademik juga dapat membantu mahasiswa mengatasi kesulitan dan menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

Institusi pendidikan juga memiliki tanggung jawab dalam mempromosikan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mereka dapat menyediakan layanan kesehatan mental, program-program bimbingan, dan sumber daya yang mendukung kesejahteraan psikologis. Selain itu, menciptakan lingkungan akademik yang mendukung dan ramah terhadap kesejahteraan psikologis juga merupakan langkah yang penting.

---

<sup>10</sup> Arin Winda Sari, "Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kesejahteraan Psikologis: Dukungan Social Sebagai Variabel Intervening" *Jurnal Ilmu Manajemen*. Vol. 10, No. 2 (2022).

Secara keseluruhan, kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah faktor kunci dalam pengalaman perguruan tinggi mereka. Memahami, mendukung, dan mempromosikan kesejahteraan psikologis mahasiswa merupakan tanggung jawab bersama bagi institusi pendidikan, dosen, dan mahasiswa sendiri, sehingga mereka dapat meraih prestasi akademik yang lebih baik sambil menjaga kesejahteraan mereka dalam perjalanan pendidikan mereka.

### **Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis**

Menurut Ryff, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yakni, perbedaan usia, mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu, hal ini dijelaskan pada penelitiannya bahwa beberapa dimensi kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat seiring bertambahnya usia.

Perbedaan jenis kelamin, perbedaan antara laki-laki dan perempuan pada berbagai dimensi kesejahteraan psikologis. Wanita dari semua usia pada penelitian ini dengan konsisten menilai dirinya lebih tinggi pada hubungan dengan orang lain dari pada laki-laki dari dimensi pengembangan diri. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian kesehatan sebelumnya yang sudah berulang kali didokumentasikan. Namun terlihat bahwa perempuan memiliki kekuatan psikologis yang lebih besar dibandingkan laki-laki.

Perbedaan budaya, Perbedaan budaya juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis, seperti yang dijelaskan pada penelitian Ryff bahwa masyarakat Korea yang memiliki budaya Timur memiliki peringkat yang tinggi pada hubungan positif dengan orang lain dan peringkat rendah pada penerimaan diri dan pengembangan pribadi. Masyarakat Amerika yang memiliki budaya Barat pengembangan pribadi dan otonomi menduduki rating tertinggi.

Kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi emosional dan mental individu yang mencakup perasaan kebahagiaan, keseimbangan, dan ketenangan. Kesejahteraan ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari latar belakang individu, lingkungan, serta faktor internal maupun eksternal. Faktor-faktor ini memainkan peran penting dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang.

Salah satu faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis adalah usia. Dalam beberapa studi, ditemukan bahwa usia dapat

mempengaruhi dimensi kesejahteraan psikologis individu. Seiring bertambahnya usia, beberapa dimensi seperti penguasaan lingkungan dan otonomi cenderung meningkat. Ini mungkin karena individu yang lebih tua memiliki lebih banyak pengalaman dan kebijaksanaan dalam menghadapi kehidupan sehari-hari.

Selain usia, jenis kelamin juga memainkan peran dalam kesejahteraan psikologis. Studi menunjukkan bahwa perempuan dan laki-laki mungkin memiliki pengalaman kesejahteraan yang berbeda. Perempuan seringkali menilai diri mereka lebih tinggi dalam hubungan yang positif dengan orang lain, sementara laki-laki mungkin lebih cenderung memfokuskan pada pengembangan diri. Namun, perbedaan ini bersifat kontekstual dan dapat bervariasi antara individu.

Aspek budaya juga berperan dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis. Budaya Timur dan Barat, misalnya, memiliki pandangan yang berbeda terhadap kesejahteraan. Masyarakat Timur mungkin lebih cenderung menilai hubungan positif dengan orang lain, sementara masyarakat Barat cenderung lebih menekankan pengembangan diri dan otonomi. Ini mencerminkan bagaimana nilai-nilai budaya memengaruhi persepsi kesejahteraan.

Faktor genetik juga dapat memainkan peran dalam kesejahteraan psikologis. Genotip individu dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam merespons situasi emosional. Sebagai contoh, gen dapat memengaruhi sejauh mana individu merasakan emosi positif atau negatif dalam berbagai situasi.

Kepribadian adalah faktor lain yang memengaruhi kesejahteraan psikologis. Dimensi kepribadian seperti ekstrasversi dan neurotisme dapat mempengaruhi kecenderungan individu terhadap perasaan positif atau negatif. Orang yang memiliki kecenderungan neurotisme lebih rentan terhadap gangguan mood negatif dan kecemasan.

Selain faktor-faktor di atas, faktor-faktor demografi, sosioekonomi, dan lingkungan juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Misalnya, pendapatan, status sosial, dan tingkat pendidikan dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Sosial ekonomi yang lebih tinggi sering kali berhubungan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih baik.

Dalam keseluruhan, kesejahteraan psikologis adalah hasil dari interaksi yang kompleks antara faktor-faktor genetik, sosial, budaya,

dan pribadi. Memahami faktor-faktor ini dapat membantu individu dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dukungan sosial, pemenuhan kebutuhan dasar, dan kemampuan untuk mengatasi stres juga merupakan langkah penting dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Huppert juga mengemukakan factor-faktor kesejahteraan psikologis yaitu, Faktor Sosial dan Perkembangan Otak (*Sosial Factors and Brain Development*) Individu memiliki gaya emosional khas yang berbeda-beda kecenderungan memiliki perasaan positif atau perasaan negatif. Perbedaan gaya emosional individu dapat dipahami dengan periode perkembangan otak manusia dalam jangka waktu yang lama. Perkembangan otak lebih banyak secara postnasional dan sebagai kendali merespon keadaan di lingkungan individu ketika tumbuh dewasa. Penelitian Huppert menemukan bahwa wanita dalam usia paruh baya dewasa yang memiliki pengalaman kehangatan dari ayah dan hormat kepada ayah di usia kanak-kanak berhubungan dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi pada dimensi milik Ryff.

Faktor Genetik (Genetic Factors) Genotip pada individu berpengaruh pada perkembangan kesejahteraan psikologis dan ketahanan menghadapi stres. Ditemukan bahwa gen memiliki pengaruh terhadap aktivasi otak yang memiliki peran sebagai pemroses emosi.

Kepribadian (Personality) Kepribadian merupakan satu dari banyak faktor yang paling berpengaruh terhadap gaya emosional individu, paling utama yaitu dimensi ekstreversion dan neurotisme. Neurotisme merupakan pendorong mood negatif dan gangguan mental umum, ekstreversi merupakan pendorong sifat emosi positif. Kepribadian berhubungan dengan perasaan dan fungsi psikologis yang baik. Neurotisme terhadap kesejahteraan dipengaruhi tekanan psikologis sehingga apabila tekanan psikologis dapat dikendalikan maka neurotisme tidak berpengaruh pada kesejahteraan

Faktor Demografi (Demographic Factors) Beberapa dampak yang berbeda pada kesejahteraan dan ketidakberadaan juga ditunjukkan oleh faktor demografi. Gejala dan diagnosis gangguan mental yang umum seperti perasaan gelisah dan depresi lebih tinggi dialami perempuan dari pada laki-laki. Usia juga sangat berhubungan dengan kesehatan mental. Orang yang lebih muda dan lebih tua memiliki kecenderungan kesejahteraan yang lebih tinggi dibandingkan

usia paruh baya meskipun ada kemungkinan kesejahteraan yang menurun pada orang yang sangat tua. Menikah dapat berhubungan dengan kepuasan hidup yang lebih tinggi dan kesehatan psikologis dalam tingkatan yang lebih rendah.

**Faktor Sosial Ekonomi (Socioeconomic Factors)** Faktor sosio ekonomi memiliki dampak yang cenderung sebanding dengan kesehatan mental dan gangguan jiwa. Tingkat pendapatan dan status sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan gangguan yang lebih rendah meskipun dampak tersebut berkurang pada tingkat pendapatan yang semakin tinggi. Mencapai tingkatan pendidikan belum tentu memberikan jaminan kesejahteraan akan meningkat. Hal ini karena stress pekerjaan yang berkaitan dengan pekerjaan yang membutuhkan gelar. Perbedaan pendapatan berhubungan dengan keadaan baik dan gangguan psikologis. Pendapatan nasional yang tidak setara yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkatan penyakit jiwa dan lebih rendah pada perilaku kesejahteraan. Orang yang menganggur rata-rata tidak menunjukkan masalah kesehatan mental seperti depresi dan cemas akan tetapi mereka gagal berkembang.

**Faktor Yang Lain (Other Drivers)** Huppert (2009) mengemukakan tiga kelompok kegiatan yang dapat meningkatkan kebahagiaan yang pertama perilaku seperti berolahraga dengan teratur dan berperilaku baik kepada orang lain. Kedua yaitu kognisi seperti mempersepsikan keadaan kearah positif dan bersyukur. Ketiga yaitu motivasi seperti bersungguh-sungguh untuk mendapatkan apa yang diinginkan yang menggambarkan nilai-nilai yang sangat dijunjung daripada dorongan mendapatkan penghargaan orang lain. Perilaku prososial dalam enam faktor tersebut termasuk kategori faktor sosial dan perkembangan otak karena berkembangnya otak manusia mengendalikan respon seseorang terhadap keadaan lingkungan ketika tumbuh dewasa. Kemudian faktor yang lain dalam hal perilaku karena berperilaku baik kepada orang lain adalah indikator dari faktor yang lain yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Perilaku prososial juga masuk pada faktor hubungan, hal ini karena definisi yang termasuk didalamnya adalah hubungan yang hangat, saling percaya dan saling mendukung.



## Kesimpulan

Stres merupakan pengalaman umum yang dialami oleh mahasiswa Pendidikan Agama Islam, terutama akibat tekanan akademik dan tuntutan penulisan tugas akhir seperti skripsi. Dampak stres melibatkan penurunan kualitas penulisan, ketegangan psikologis, gangguan tidur, dan kehilangan motivasi. Manajemen stres yang efektif dan dukungan dari lingkungan akademik diakui sebagai kunci untuk membantu mahasiswa mengatasi stres.

Selain itu, kesejahteraan psikologis mahasiswa memainkan peran penting dalam pengalaman perguruan tinggi mereka. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, budaya, genetik, kepribadian, demografi, dan sosial ekonomi memengaruhi kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis yang rendah dapat mengganggu pencapaian akademik dan kualitas hidup mahasiswa. Oleh karena itu, institusi pendidikan memiliki tanggung jawab untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis melalui layanan kesehatan mental dan menciptakan lingkungan akademik yang mendukung.

Dalam konteks penulisan tugas akhir, dampak stres dapat mengancam kualitas penulisan dan kesejahteraan mahasiswa. Manajemen stres yang baik menjadi kunci untuk membantu mahasiswa menyelesaikan tugas akhir dengan sukses sambil menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, pemahaman faktor-faktor yang memengaruhi stres dan kesejahteraan psikologis, serta langkah-langkah untuk mengatasi stres, menjadi penting dalam mendukung mahasiswa dalam perjalanan akademik mereka.

## REFERENCES

- Angoraga, Panji. Psikologi Kepemimpinan. Jakarta: Rineka Cipra, 2003.
- Dalyono, M. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipra, 2005.
- Desmita El Idhami. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya, 2005.
- Devito, J. A. *Komunikasi antar manusia (ed. 5)*. Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group, 2011.
- Fadillah, A. E. R. Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *Ejournal Psikologi Universitas Mulawarman*, 1(3), 2013.
- Hardjana, A.M. Stres Tanpa Distress: Seni Mengolah Stres. Yogyakarta: Kanisius, 2006.
- Hawari, Dadang. *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI, 2016.
- Ibrahim, H.Maslow. *Motivasi dan Kepribadian (Theory of Motivation with Hierarchical Approach to Human Needs)*. Jakarta: PT PBP, 1994.
- Looker,T Olga. *Managing Stres Smengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta: Yogyakarta BACA, 2005.
- Manktelow J. Mengendalikan Stres Erlangga: Indonesia, 2007.
- Mashudi, Farid. Psikologi Konseling. Yogyakarta: Diva Press, 2012.
- Mashun. Bersahabat dengan Stres. Jakarta: Prisma Media, 2004.
- Rahman, A. A. *Psikologi sosial*. Jakarta: Rajagrafindo Persada, 2013.
- Rasmun. *Pengertian Stres, Sumber Stres, Dan Sifat Stresor.: Stres, Koping, Dan Adaptasi Edisi Ke-1*. Jakarta: Sagung Seto, 2014.
- Safaria, Saputra. *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Safaria, T., & Saputra, N. E. *Managemen emosi*. Jakarta: PT Bumi Aksara, 2009.
- Santrock, J. W. Adolescence perkembangan remaja. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2006.
- Sarafino, E. P. *Health psychology: Biopsychosocial interactions*, 1994.
- Sarfino & Smith. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction Jhon Wiley & Sons Inc*, 2012.
- Seto dkk. Hubungan Motivasi dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, Vol 4 Nomor 3, 2020.
- Shofiyanti Nur. *Kemampuan mengelola Stres Akadmeik pada Mahasiswa yang sedang Skripsi*, PG Paud, 2009.

- Slameto. *Belajar dan Faktor-faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Uno, HB. *Teori Motivasi & Pengukurannya: Studi & Analisis dalam Pendidikan*. Jakarta: Bumi Literasi, 2008.
- Yulianto, Aries. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa, (4th ed)*. Jakarta: Gramedia Pustaka utama, 2008.