

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini mengambil responden dari mahasiswa PSIK UMY tahun angkatan 2014 yang sedang menjalankan skripsi dan perkuliahan tingkat akhir berjumlah 108 orang. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, agama, dan tipe kepribadian.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Agama dan Tipe Kepribadian pada Mahasiswa PSIK UMY tahun angkatan 2014

No.	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Usia		
	20 th	2	1,9
	21 th	51	47,2
	22 th	50	46,3
	23 th	4	3,7
24 th	1	0,9	
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-Laki	33	30,6
	Perempuan	75	69,4
3.	Tipe Kepribadian		
	Tipe A	28	25,9
	Tipe B	80	74,1
Total		108	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa reponden berusia diantara 20-24 tahun, dengan usia terbanyak adalah 21 tahun, yaitu sejumlah 51 orang dengan persentase sebesar 47,2%, dan jenis kelamin jumlahnya lebih didominasi oleh perempuan dibandingkan laki, yaitu sebanyak 75 orang dengan persentase sebesar 69,4%. Hasil penelitian juga

menunjukkan bahwa kebanyakan responden adalah orang dengan tipe kepribadian B, yaitu sejumlah 80 orang dengan persentase sebesar 74,1%.

2. Pelaksanaan Sholat Wajib

Tabel 2.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Rutinitas Pelaksanaan sholat wajib pada Mahasiswa PSIK UMY tahun angkatan 2014

No.	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Rutin	68	63
2.	Tidak Rutin	40	37
	Total	108	100

Berdasarkan tabel 2.1 dapat diketahui bahwa terdapat responden yang tidak melaksanakan sholat wajib secara rutin, yaitu sebanyak 40 orang dengan persentase sebesar 37%.

Tabel 2.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Rutinitas Pelaksanaan sholat wajib pada Mahasiswa PSIK UMY tahun angkatan 2014, berdasarkan karakteristik responden.

No.	Karakteristik	Frekuensi (f)	Pelaksanaan Sholat (f)		Persentase (%)
			Rutin	Tidak Rutin	
1.	Usia				
	20 th	2	2	-	1,9
	21 th	51	32	19	47,2
	22 th	50	31	19	46,3
	23 th	4	1	3	3,7
	24 th	1	1	-	0,9
2.	Jenis Kelamin				
	Laki-Laki	33	20	13	30,6
	Perempuan	75	48	27	69,4
4.	Tipe Kepribadian				
	Tipe A	28	16	12	25,9
	Tipe B	80	52	28	74,1
	Total		108		

Berdasarkan tabel 2.2 dapat diketahui bahwa karakteristik responden yang didominasi usia 21 tahun, sebagian besar menjalankan sholat secara rutin yaitu sebanyak 32 responden. Jenis kelamin perempuan yang merupakan paling banyak dari keseluruhan responden, sebagian besarnya menjalankan sholat secara rutin dengan jumlah 48 responden. Tipe kepribadian pada responden yang didominasi oleh tipe kepribadian B, sebagian besarnya juga rutin menjalankan sholat dengan jumlah 52 responden.

3. Tingkat Stres

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres pada Mahasiswa PSIK UMY tahun angkatan 2014

No.	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Normal/Tidak Stres	78	72,2
2.	Ringan	22	20,4
3.	Sedang	7	6,5
4.	Berat	1	0,9
Total		108	100

Berdasarkan tabel 3.1, didapatkan hasil bahwa sebanyak 22 responden (20,4%) mengalami stres tingkat ringan, 7 responden (6,5%) mengalami stres tingkat sedang dan yang mengalami stres tingkat berat adalah sebanyak 1 orang (0,9%).

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Tingkat Stres pada Mahasiswa PSIK UMY tahun angkatan 2014, Berdasarkan Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Frekuensi (f)	Tingkat Stres (f)				Persentase (%)
			Normal	Ringan	Sedang	Berat	
1.	Usia						
	20 th	2	-	1	1	-	1,9
	21 th	51	36	9	5	1	47,2
	22 th	50	39	10	1	-	46,3
	23 th	4	1	1	1	-	3,7
	24 th	1	1	-	-	-	0,9
2.	Jenis Kelamin						
	Laki-Laki	33	28	3	2	-	30,6
	Perempuan	75	50	19	5	1	69,4
4.	Tipe Kepribadian						
	Tipe A	28	13	9	6	-	25,9
	Tipe B	80	65	13	1	1	74,1
	Total			108			100

Berdasarkan tabel 3.2 dapat diketahui bahwa berdasarkan karakteristik responden, usia responden yang sebagian besar 21 tahun paling banyak tidak mengalami stres (tingkat stres normal), yaitu dengan jumlah 36 responden. Jenis kelamin responden yang didominasi oleh perempuan, sebagian besar tidak mengalami stress dengan jumlah 50 responden, dan tipe kepribadian responden yang didominasi oleh tipe kepribadian B juga sebagian besar berada pad kategori stres normal yaitu sebanyak 65 responden.

4. Hubungan Pelaksanaan Sholat Wajib dengan Tingkat Stres

Tabel 4.1 *Crosstabulation* Hubungan Pelaksanaan sholat wajib dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa PSIK UMY Tahun Angkatan 2014.

Pelaksanaan Sholat Wajib	Tingkat Stres								Total	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		N	%
	N	%	N	%	n	%	n	%		
Rutin	49	45,4	15	13,9	3	2,8	1	0,9	68	63
Tidak Rutin	29	26,9	7	6,5	4	3,7	0	0	40	37
Total	78	72,2	22	20,4	7	6,5	1	0,9	108	100

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan hasil dari responden yang rutin melaksanakan sholat wajib sebagian besar berada pada tingkat stres normal atau tidak mengalami stres dengan persentase sebesar 45,4%. Responden yang tidak rutin menjalankan sholat wajib sebagian besar juga berada pada tingkat stres normal atau dengan kata lain tidak mengalami stres dengan persentase sebesar 26,9%. Hasil lain yang dapat diketahui adalah pada responden yang rutin menjalankan sholat wajib, tingkat stres tertinggi yang dialami adalah tingkat berat dengan besar persentase 0,9%, sedangkan pada responden yang tidak rutin menjalankan sholat wajib tingkat stres tertinggi yang dialami adalah tingkat sedang dengan persentase sebesar 3,7%.

Tabel 4.2 Hasil analisa hubungan Pelaksanaan sholat wajib dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa PSIK UMY tahun angkatan 2014 dengan uji korelasi Spearman

	Tingkat Stres
Pelaksanaan Sholat	P = 0,949
	n = 108

Uji korelasi Spearman

Berdasarkan tabel 4.2 didapatkan hasil nilai *significancy* (p) = 0,949, dan karena tingkat toleransi kesalahan atau α yang digunakan adalah sebesar 5% (0,05), maka secara statistik diambil ketetapan bahwa nilai $p > 0,05$. Berdasarkan hasil ini dapat diambil kesimpulan bahwa H_0 diterima, dan H_a ditolak, maka dinyatakan tidak terdapat hubungan antara rutinintas pelaksanaan sholat wajib dengan tingkat stres.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 21 tahun, yang mana usia tersebut termasuk pada kategori usia dewasa (WHO dalam KEMENKES RI, 2015). Rentang usia ini telah memasuki masa dewasa awal (21-40 tahun), yaitu masa seseorang berproses untuk menuju kemantapan atau kematangan diri, baik secara fisiologis, psikologis, sosial, maupun secara legal hukum yang berlaku (Jahja, 2011).

Jahja (2011) juga menambahkan pada masa ini seseorang mengalami fase reproduktif yaitu fase dimana seseorang dilingkupi oleh berbagai masalah dan ketegangan emosional, munculnya kondisi isolasi sosial, muncul rasa untuk berkomitmen yang disertai ketergantungan kepada selain dirinya, adanya perubahan nilai-nilai, kreativitas serta penyesuaian diri terhadap pola hidup baru. Masa dewasa awal adalah masa pengenalan seseorang terhadap dunia yang baru, disertai dengan pengakuan akan dirinya sendiri dan pengakuan terhadap dunia yang sedang dia masuki, yang dia jalani dengan berusaha membentuk struktur kehidupan yang stabil pada berbagai aspek (Levinson dkk., dalam Monks & Knoers 1987/2014).

Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, dari sejumlah 42.236 jiwa yang positif mengalami distres psikologik (gangguan mental emosional) 9% nya adalah responden usia 15-24 tahun (KEMENKES RI, 2013). Hasil ini menunjukkan bahwa pada rentang usia tersebut, seseorang berisiko mengalami stres berhubungan dengan berbagai faktor, salah satunya adalah terjadinya perubahan-perubahan proses emosional, sosial serta kepribadian dalam diri. Responden dalam penelitian ini pun tidak luput dari hal tersebut, karena seluruh responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 20-24 tahun yang merupakan masa usia dewasa awal, yang penuh dengan perubahan-perubahan dan ketegangan emosional dalam proses penyesuaian diri dengan masa kehidupan yang baru.

b. Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki. Menurut perkiraan total jumlah populasi penduduk di dunia sampai tahun 2015, jumlah penduduk berjenis kelamin perempuan adalah sebesar 49,56% lebih sedikit dari jumlah penduduk berjenis kelamin laki-laki yang memiliki persentase sebesar 50,44% (*United Nation, 2017*). Hasil penelitian menunjukkan perbedaan dengan hasil perkiraan total jumlah populasi penduduk di dunia, dalam hal besaran persentase jenis kelamin.

Hasil sensus penduduk oleh Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2010 menunjukkan bahwa di Indonesia secara keseluruhan jumlah perempuan lebih sedikit daripada jumlah laki-laki dengan besar persentase 49,66% (perempuan) dan 50,34% (laki-laki), disini terdapat perbedaan dengan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini. Hasil Sensus penduduk tersebut juga menunjukkan bahwa pada wilayah provinsi DI Yogyakarta menunjukkan hasil sebaliknya dengan total keseluruhan penduduk indonesia, dimana jumlah penduduk perempuan (50,57%) lebih banyak dibandingkan jumlah penduduk laki-laki (49,43%), dan hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang didapatkan bahwa jumlah perempuan lebih banyak daripada laki-laki, walaupun dengan besaran persentase yang berbeda.

Taher (2014) dari hasil penelitiannya tentang hubungan penggunaan jejaring sosial dengan tingkat stres mahasiswa PSIK

UMY tingkat akhir, menjelaskan bahwa pada respondennya didominasi juga oleh jenis kelamin perempuan. Hasil penelitian Taher menunjukkan kesamaan dengan hasil penelitian ini terkait perbandingan jumlah jenis kelamin pada responden.

Febrina (2013) dalam penelitiannya tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa PSIK UMY tahun angkatan 2012 dalam menghadapi OSCE, juga menjelaskan bahwa dari respondennya didominasi oleh jenis kelamin perempuan. Hasil penelitian Febrina (2013) ini sama dengan hasil yang didapatkan dalam penelitian ini.

American Psychological Association (APA) tahun 2011 menjelaskan bahwa di Amerika perempuan lebih cenderung mengalami stres. Hal ini ditunjukkan dengan perbandingan skala antara perempuan dan laki-laki adalah 5,4 vs 4,8 pada rentang skala 1-10, dimana 1 adalah tidak stres dan 10 adalah banyak stres (APA, 2011). Hasil Riskesdas tahun 2013 juga menunjukkan bahwa prevalensi stres berdasarkan karakteristik jenis kelamin lebih banyak terjadi pada responden wanita dibanding pada responden laki-laki.

c. Tipe Kepribadian

Hasil penelitian menunjukkan bahwasanya sebagian besar responden memiliki tipe kepribadian B. Hasil ini berbeda dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Realita dkk (2015) tentang Perbedaan Tingkat Daya Tahan Kardiorespiratori antara Mahasiswa

Bertipe Kepribadian A dan Bertipe Kepribadian B di Universitas HKBP Nommensen Medan, dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tipe kepribadian A.

Afiana & Mulyana (2018) dalam penelitiannya tentang perbedaan komitmen organisasi afektif ditinjau dari tipe kepribadian A/B dan jenis kelamin pada anggota Himpunan Mahasiswa Islam Universitas Negeri Surabaya, menjelaskan bahwa pada responden sebagian besar memiliki tipe kepribadian B. Hasil yang didapatkan oleh Afiana & Mulyana (2018) ini memiliki kesamaan dengan apa yang didapatkan dalam penelitian ini.

Tipe kepribadian ada dua macam, yaitu Tipe kepribadian A memiliki karakteristik ambisius, agresif, kurang sabar, mudah tersinggung dan kaku. Tipe kepribadian B memiliki karakteristik senang, penyabar, mudah bergaul serta perilakunya tidak terlalu interaktif atau terkesan santai, dan lebih menghindari konflik serta cenderung tidak ambisius. Karakteristik ini berhubungan dengan kerentanan masing-masing tipe kepribadian terhadap stres, dimana tipe kepribadian A lebih rentan mengalami stres dibandingkan tipe kepribadian B yang lebih mampu menerima dan menghadapi stresor, sehingga lebih tidak mudah mengalami stres (Hidayat dalam Laputi, 2015).

2. Pelaksanaan Sholat Wajib

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden melaksanakan sholat secara rutin. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa terdapat sebagian responden yang tidak rutin dalam menjalankan sholat. Responden tetap melaksanakan sholat wajib, akan tetapi tidak seluruhnya kewajiban lima waktu (subuh, dzuhur, ashar, magrib, dan isya) dipenuhi.

Hasil ini menunjukkan ketidaksesuaian dengan apa yang Allah *Subhana wa ta'ala* perintahkan kepada hamba-Nya dalam syari'at Islam, dimana seorang muslim adalah wajib hukumnya untuk menjalankan sholat lima waktu (sholat wajib). Meninggalkan sholat wajib adalah suatu kelalaian yang sama saja dengan mencoba untuk mencelakakan diri sendiri, sebagaimana firman Allah *Subhana wa ta'ala* yang artinya:

“Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang shalat, (yaitu) orang-orang yang lalai dari shalatnya,” Q.S. Al Ma'un ayat 4-5.

Salah satu bentuk kelalaian yang dimaksudkan dalam ayat ini adalah menunda-nunda sholat wajib hingga keluar waktunya atau bahkan memang dengan sengaja meninggalkan salah satu atau lebih dari lima sholat wajib (Baits, 2017). Dalam ayat yang lain Allah menetapkan ancaman bagi mereka yang meninggalkan sholat, dan tidak mau bertobat serta beramal soleh dengan ancaman neraka, sebagaimana firman-Nya yang artinya:

“Apakah yang memasukkan kamu ke dalam Saqar (neraka)?” Mereka menjawab: “Kami dahulu tidak termasuk orang-orang yang mengerjakan shalat,” Q.S. Al-Muddasir ayat 42-43.

Hasil penelitian ini memiliki persamaan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siswanto (2013) tentang hubungan antara kedisiplinan melaksanakan shalat wajib dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Fakultas Farmasi Universitas Ahmad Dahlan. Hasil pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa pada sebagian besar responden memiliki kedisiplinan dalam melaksanakan shalat yang tinggi.

Hasil yang menunjukkan adanya responden yang tidak rutin dalam menjalankan shalat, ada kemungkinan berkaitan erat dengan statusnya sebagai seorang mahasiswa yang saat ini sedang berada pada masa dewasa awal dan sebagian besar tidak tinggal bersama dengan orang tua serta keluarga. Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi spiritualitas seseorang, seperti yang diketahui bahwa shalat adalah salah satu bentuk pemenuhan kebutuhan spiritual seorang muslim.

Aspek yang pertama adalah tahap perkembangan spiritual yang berhubungan dengan kemampuan pikir seseorang untuk memahami betapa pentingnya kebutuhan spiritual yang menghubungkan dia dengan Tuhannya. Aspek selanjutnya yaitu adanya dukungan keluarga, yang merupakan salah satu sistem pendukung penting dalam kebutuhan spiritual seseorang, yang mana keluarga juga merupakan wadah pertama kali seseorang belajar tentang jati dirinya sebagai manusia (Craven dan Hirnle dalam Ummah, 2016). Craven dan Hirnle (dalam Ummah, 2016)

menambahkan aspek-aspek lainnya, diantaranya latar belakang etnik dan budaya berhubungan dengan tradisi agama dan spiritual keluarga, pengalaman hidup sebelumnya, krisis dan perubahan, serta terlepas dari ikatan spiritual misalnya kebiasaan meninggalkan sholat yang diawali coba coba.

3. Tingkat Stres

Tingkat stres pada sebagian besar responden yang didapatkan dari hasil penelitian ini adalah dalam kategori normal (tidak stres) yaitu sebesar. Hasil ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Taher (2014) yang juga dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (PSIK UMY), dimana sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang.

Terdapat suatu hal yang menjadi perhatian disini, karena walaupun dengan karakteristik responden dan tempat penelitian yang sama, yaitu mahasiswa tingkat akhir Program Studi Ilmu Keperawatan UMY, serta menggunakan instrumen penelitian yang sama, akan tetapi terdapat perbedaan hasil penelitian terkait persentase tingkat stresnya. Kemungkinan yang muncul disini adalah adanya perbedaan kemampuan mekanisme coping yang dimiliki masing-masing kelompok responden, serta adanya perbedaan jumlah dan besarnya stresor, berhubungan dengan perbedaan waktu bulan pengambilan data dalam tahun ajaran, sehingga berpengaruh pada perbedaan jadwal kegiatan perkuliahan yang dijalankan oleh mahasiswa sebagai responden dalam masing-masing penelitian.

Hasil yang berbeda juga ditunjukkan pada penelitian yang dilakukan oleh Adawiyah (2017), terkait analisis tingkat stres mahasiswa dalam menghadapi penyusunan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Manajemen Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Hasil dalam penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami stres ringan.

Tingkat stres yang dialami mahasiswa juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dijelaskan dalam beberapa penelitian. Sutjiato dkk. (2015) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dan peran baik orang tua terhadap tingkat stres mahasiswa. Dukungan teman sebaya memberikan suatu motivasi tersendiri bagi seorang mahasiswa dan berperan dalam pembentukan identitas diri, dukungan disini dapat berupa motivasi untuk semangat belajar, membantu menyelesaikan tugas perkuliahan, bersedia memberi informasi seputar perkuliahan, motivasi hidup, dan bentuk dukungan-dukungan lain dalam kehidupan bersosialisasi.

Peran baik orang tua akan menjadi *support system* bagi seorang mahasiswa dalam proses pendewasaan diri dan menghadapi berbagai stresor yang hadir. Peran tersebut dapat berupa memberikan dukungan motivasi, menanyakan kegiatan belajar di perkuliahan, memberi saran dan solusi dalam menghadapi permasalahan-permasalahan perkuliahan dan kehidupan, serta menjadi pendengar yang baik bagi keluh kesah anaknya (Sutjiato dkk., 2015).

Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir PSIK UMY, juga dapat dipengaruhi dengan adanya berbagai macam stresor dari berbagai sumber. Sumber stresor tersebut diantaranya kegiatan perkuliahan, dan kegiatan pelatihan Pertolongan Pertama Pada Gawat Darurat (PPGD), yang jadwalnya begitu padat, yang disertai tugas-tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang segera, menuntut mahasiswa bekerja cepat dan mengatur waktu sebaik mungkin. Sumber stresor lain yaitu adanya mahasiswa yang berorganisasi dan harus menajalankan tanggung jawabnya di organisasinya, serta adanya skripsi yang harus dikerjakan, yang kedua hal ini mampu menjadi beban dan tuntutan bagi mahasiswa tingkat akhir PSIK UMY.

Beberapa penelitian lain menjelaskan juga berbagai faktor lain yang mempengaruhi stres yang dialami mahasiswa. Yulia, dkk. (2015) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat pengaruh komunikasi interpersonal dengan dosen pembimbing skripsi terhadap gejala stres yang dihadapi mahasiswa. Komunikasi interpersonal ini bertujuan agar mahasiswa terbantu dalam pengerjaan skripsi, terutama dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi tersebut. Komunikasi interpersonal yang baik mampu membangun konsep pikir mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi, termasuk dalam hal pengambilan keputusan oleh mahasiswa dalam menghadapi kendala-kendala dan permasalahan dalam proses penelitian.

4. Hubungan Antara Pelaksanaan Sholat Wajib dengan Tingkat Stres

Hasil analisa *crosstabulation* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pelaksanaan sholat wajib dengan tingkat stres yang dialami responden. Hal ini ditunjukkan dengan hasil uji Spearman yang dilakukan untuk menganalisis hubungan antar variabel, dimana didapatkan bahwa nilai *significancy* (p)= 0,949, maka dapat disimpulkan dari nilai $p > 0,05$ secara statistik tidak terdapat hubungan dua variabel.

Hasil kesimpulan ini tidak terlepas dari adanya variabel-variabel pengganggu yang diluar kemampuan kontrol peneliti, karena variabel-variabel tersebut tidak menjadi tujuan penelitian. Variabel pertama adalah usia, di mana sebagian besar usia responden berada pada kategori usia pada masa dewasa awal. Pada masa ini seseorang mengalami fase reproduktif yaitu fase dimana seseorang dilingkupi oleh berbagai masalah dan ketegangan emosional (Jahja, 2011).

Variabel kedua adalah jenis kelamin responden yang sebagian besar merupakan perempuan, di mana perempuan lebih berisiko mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki (APA, 2011). Pada penelitian ini didapatkan hasil yang berbeda dengan teori, yang mana pada penelitian ini meskipun sebagian besar responden adalah perempuan akan tetapi tingkat stres yang dialami oleh sebagian besar responden adalah tingkat stres normal (tidak stres). Hasil ini menunjukkan bahwa pada penelitian ini tingkat sebagian besar stres yang dialami tidak sejalan

dengan sebagian besar jenis kelamin responden, sebagaimana yang disampaikan pada teori tingkat stres dan jenis kelamin.

Variabel ketiga adalah tipe kepribadian yang dimiliki sebagian besar responden, yaitu tipe kepribadian B yang merupakan tipe kepribadian yang tidak rentan terkena stres (Hidayat dalam Laputi, 2015). Hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan teori, di mana tingkat stres yang dialami sebagian besar responden yaitu stres normal (tidak stres) sejalan dengan sebagian besar tipe kepribadian yang dimiliki responden yaitu tipe B yang karakteristik individunya tidak rentan terhadap stres.

Sesuai dengan teori bahwa stres yang dialami seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Lazarus dan Folkman (dalam Candra dkk., 2017) menjelaskan bahwa respon seseorang terhadap beragam stresor, sangat dipengaruhi dengan kondisi fisiologis tubuh, kepribadian dan karakteristik perilaku. Lazarus dan Folkman (dalam Candra dkk., 2017) menambahkan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat stres, diantaranya intensitas atau besarnya stresor, luasnya cakupan stresor, durasi terjadinya stresor dan jumlah serta sifat dari stresor.

Mekanisme koping yang dilakukan seseorang juga sangat berpengaruh dalam terjadinya stres. Koping adalah proses dimana seseorang berusaha untuk mengendalikan stres yang dialami, dan koping yang efektif adalah koping yang menjadikan seseorang bisa mentolerir atau bahkan menerima situasi menekan yang dihadapi dan tidak

merisaukan tekanan-tekanan yang tidak dapat dikuasainya (Lazaraus dan Folkman dalam Nasir & Muhith, 2011). Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi terjadinya stres khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang dalam pengerjaan skripsi adalah kecerdasan spiritual yang dimiliki mahasiswa, hubungan interpersonal dengan dosen pembimbing, hingga hal kecil seperti intensitas penggunaan media sosial (Widyaninggar, 2015; Yulia dkk., 2015; Taher, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat satu responden yang mengalami stres berat, meskipun rutin dalam menjalankan sholat. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti disebutkan sebelumnya bahwa tingkat stres yang dialami responden dipengaruhi oleh beberapa hal, termasuk variabel-variabel pengganggu (jenis kelamin & tipe kepribadian). Faktor-faktor lain yang dapat berasal dari internal maupun eksternal diri responden, juga dapat berpengaruh pada tingkat stres yang dialami, seperti yang dijelaskan sebelumnya yaitu mekanisme koping, kondisi fisiologis tubuh, besarnya stresor, luasnya cakupan stresor, durasi terjadinya stresor dan jumlah serta sifat dari stresor yang diterima oleh responden yang tentunya berbeda pada setiap responden.

5. Kekuatan dan Kelemahan Penelitian

a. Kekuatan Penelitian

Sepanjang yang diketahui peneliti, penelitian tentang hubungan pelaksanaan sholat wajib dengan tingkat stres ini merupakan

penelitian yang pertama kali dilakukan di PSIK UMY. Selanjutnya, penelitian ini menggunakan instrument penelitian kuisisioner tingkat stres yang diadopsi dari penelitian sebelumnya yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, serta telah dinyatakan valid dan reliabel dengan hasil uji validitas dan reliabilitas yang tinggi. Penelitian ini juga mengambil responden secara total dari populasi, sehingga hasil penelitian ini sangat mewakili dari populasi.

b. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini tidak meneliti terkait variabel-variabel pengganggu yang berpotensi mempengaruhi hasil penelitian.