

TINGKAT STRES MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Ahmad Fatih Nuril Anwar¹, Adisty Rose Artistin²

Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penyusunan skripsi adalah tahap paling akhir yang menjadi penentu untuk mencapai gelar sarjana serta, menyelesaikan tugas akhir bagi sebagian mahasiswa merupakan hal yang berat, seorang dapat mengalami tekanan psikologis sehingga timbul respons tubuh spontan sejalan dengan tinggi tekanan yang dialaminya. Ketika seorang mengalami tekanan psikologis maka akan timbul respons tubuh spontan sejalan dengan tinggi tekanan yang dialaminya. Terjadinya banyak permasalahan dan tekanan dalam proses menyusun skripsi menjadikan mahasiswa mudah mengalami stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat stres yang dialami mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dalam menyusun skripsi. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 123 responden dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner DASS-42 (sekala stres) untuk mengidentifikasi tingkat stres. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hasil sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, usia 22 tahun serta mengalami stres tingkat normal. Tingkat stres yang tidak normal berdampak buruk dalam kehidupan khususnya dalam menyusun skripsi, banyak hal yang berpengaruh terhadap stres di antaranya usia dan jenis kelamin.

Kata kunci : mahasiswa, skripsi, stres

Abstract

The preparation of a thesis is the final stage that determines to achieve a bachelor's degree and, completing the final project for some students is a tough thing, a person can experience psychological stress so that spontaneous body responses arise in line with the high pressure he experiences. When a person experiences psychological stress, a spontaneous body response will arise in line with the height of the pressure he experiences. The occurrence of many problems and pressures in the process of compiling a thesis makes students easily experience stress. The purpose of this study was to determine the picture of the level of stress experienced by nursing students of the University of Muhammadiyah Surakarta in compiling a thesis. This research is a type of quantitative descriptive research. The number of samples in this study was 123 respondents with a simple random sampling technique. Data were collected using the DASS-42 questionnaire (stress scale) to identify stress levels. Results of this study showed the results of most respondents were female, aged 22 years and experienced normal levels of stress. Abnormal stress levels have a bad impact on life, especially in compiling a thesis, many things affect stress including age and gender

Keywords: student, thesis, stress

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa menurut KBBI adalah sebutan bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi dalam sebuah perguruan tinggi, akademi pendidikan, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan Universitas. Mahasiswa adalah sebutan yang diperoleh karena ikatan dengan perguruan tinggi, mahasiswa juga merupakan calon cendekiawan ataupun ilmuwan muda. Dalam masa pendidikan tinggi

dengan SMA memiliki banyak perbedaan baik interaksi sosial antar teman, perbedaan suku budaya dengan beragamnya asal daerah antar mahasiswa, manajemen waktu dan bertanggung jawab atas semua keputusan yang diambil.

Dalam sistem perguruan tinggi mempunyai prosedur dalam mencapai gelar strata 1 (S1) atau sarjana menurut pemerintah Republik Indonesia no. 60 tahun 1999 pasal 16 ayat 1 yang berbunyi , Ujian akhir program studi suatu program sarjana dapat terdiri atas ujian komprehensif atau ujian karya tulis, atau ujian skripsi. Hal tersebut juga berlaku pada mahasiswa jurusan keperawatan di mana terdapat mata kuliah skripsi yang ada di semester akhir yang harus ditempuh yang menjadikannya syarat kelulusan.

Pengerjaan skripsi adalah tahap paling akhir yang menjadi penentu untuk mencapai gelar sarjana serta, menyelesaikan tugas akhir bagi sebagian mahasiswa merupakan hal yang berat, kendala juga mungkin terjadi.. Pentingnya menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan dalam menyelesaikan studi strata 1 (S1) membuat mahasiswa mengalami tekanan psikologis. Ketika seorang mengalami tekanan psikologis maka akan timbul respons tubuh spontan sejalan dengan tinggi tekanan yang dialaminya. Semakin tinggi tekanan yang dialami maka akan semakin tinggi juga tingkat stres. Terjadinya banyak permasalahan dan tekanan dalam proses menyusun skripsi menjadikan mahasiswa mudah mengalami stres (Seto et al., 2020).

Dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa memerlukan ketrampilan dan kemampuan lebih, yang sering membuat mahasiswa terbebani dengan tugas tersebut. Tekanan tersebut dialami karena banyak kendala yang muncul ketika menyusun skripsi, seperti judul permasalahan, kurangnya referensi jurnal, sulitnya mencari referensi untuk skripsi, kurangnya komunikasi dengan dosen pembimbing, tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, desakan ataupun harapan orang tua atau keluarga dan sebagainya yang mungkin tidak tersampaikan ke peneliti.

Stres dapat didefinisikan sebagai segala jenis perubahan yang menyebabkan ketegangan fisik, emosional atau psikologis. Stres adalah respons tubuh Anda terhadap apa pun yang membutuhkan perhatian atau tindakan. Setiap orang mengalami stres sampai taraf tertentu. Stres merupakan keadaan fisik maupun psikis yang diartikan sebagai ancaman yang mengakibatkan gangguan pada fisik ataupun psikologis. Stres muncul pada keadaan tertekan yang dihadapi oleh individu melampaui batas adaptasi dari individu. Menurut Handoyo (2020), stres dapat berupa tuntutan yang dihadapi individu yang pada dasarnya membahayakan serta menimbulkan permasalahan, stres dipahami sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan eksternal yang dirasakan tidak menyenangkan.

2. METODE

Penelitian ini menerapkan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. *Simpel random sampling* merupakan pengambilan sampel secara acak dengan memberikan kesempatan yang sama pada setiap populasi

dianggap sama dan dapat mewakili seluruh populasi (Jaya, 2019). Dari perhitungan rumus slovin diperoleh hasil dari total 177 populasi diperoleh 123 responden. Mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan tahun 2019 menjadi subjek penelitian tentang tingkat stres serta Penelitian direncanakan pada bulan Januari sampai dengan April 2023. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan DASS-42 alat ukur ini sudah baku secara internasional dan sudah terdapat kuesioner bahasa Indonesia yang diterjemahkan oleh Damanik (2006). Komisi Etik penelitian kesehatan RSUD Dr. Moewardi telah memberikan persetujuan penelitian ini (No.695/IV/HREC/2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik Responden berdasarkan usia , jenis kelamin, dan progres skripsi

Karakteristik	frekuensi	Persentase (%)
Usia (tahun)		
21	53	43,1
22	65	52,8
23	3	2,4
24-25	2	1,6
Total	123	100
Jenis kelamin		
Perempuan	102	82,9
Laki-laki	21	17,1
Total	123	100
Progres Skripsi		
Selesai	66	53,7
Belum	57	46,3
Total	123	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil responden paling dominan pada penelitian yakni usia 22 tahun sebanyak 65 orang (52,8%), usia 21 tahun sebanyak 53 orang (43,1%), usia 23 tahun sebanyak 3 orang (2,4%), usia 24-25 tahun sebanyak 2 orang (1,6%). Responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki dengan jumlah perempuan sebanyak 102 orang (82,9%) dan laki-laki sebanyak 21 orang (17,1%). Kemudian progres skripsi mahasiswa pada saat dilakukannya penelitian diperoleh hasil mahasiswa yang telah menyelesaikan skripsi sebanyak 66 orang (53,7%), sedangkan yang belum menyelesaikan sebanyak 57 responden (46,3%).

3.2 Karakteristik Univariat

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	50	40,7
Ringan	24	19,5
Sedang	24	19,5
Berat	16	13
Sangat Berat	9	7,3
Total	123	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stres yang dialami mahasiswa keperawatan FIK UMS dalam menyusun skripsi mayoritas mengalami tingkat stres Normal sebanyak 50 responden (40,7%), pada tingkat stres Ringan terdapat 24 responden (19,5%), serta tingkat stres Sedang terdapat 24 responden (19,5%), tingkat stres Berat sebanyak 16 responden (13%), dan tingkat stres Sangat berat terdapat 9 responden (7,3%).

3.2 Tabulasi Silang

3.2.1 Tabulasi silang antara usia dengan tingkat stres

Tabel 3. crosstabs antara usia dengan tingkat Stres

		Tingkat Stres											
		Normal		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		Stres Sangat Berat		Total	
Usia		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
21		23	18,7	8	6,5	10	8,1	6	4,9	6	4,9	53	43,1
22		26	21,1	14	11,4	13	10,6	9	7,3	3	2,4	65	52,8
23		0	0	1	0,8	1	0,8	1	0,8	0	0	3	2,4
24		1	0,8	1	0,8	0	0	0	0	0	0	2	1,6
Jumlah		50	40,7	24	19,5	24	19,5	16	13	9	7,3	123	100

Dari tabel 3 menunjukkan hasil dari tabulasi silang antara usia dengan tingkat stres diperoleh hasil mayoritas responden berada pada usia 22 tahun (52,8%) mengalami tingkat stres normal (21,1%), pada usia 21 tahun (43,1%) mengalami tingkat stres normal (18,7%), usia 23 tahun (2,4%) mengalami tingkat stres ringan(0,8%), berat(0,8%), serta sangat berat (0,8%), kemudian pada usia 24 tahun mengalami tingkat stres normal (0,8%), ringan (0,8%).

3.2.2 Tabulasi silang antara silang antara jenis kelamin dengan tingkat stres

Tabel 4. Crosstabs antara jenis kelamin dengan tingkat Stres

		Tingkat Stres											
		Normal		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		Stres Sangat Berat		Total	
Usia		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
21		23	18,7	8	6,5	10	8,1	6	4,9	6	4,9	53	43.1
22		26	21,1	14	11,4	13	10,6	9	7,3	3	2,4	65	52.8
23		0	0	1	0,8	1	0,8	1	0,8	0	0	3	2.4
24		1	0,8	1	0,8	0	0	0	0	0	0	2	1.6
Jumlah		50	40,7	24	19,5	24	19,5	16	13	9	7,3	123	100

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (82,9%) serta mengalami tingkat stres normal (31,7%), kemudian jenis kelamin laki-laki(17,1%) mengalami stres normal (8,9%).

3.2.3 Tabulasi silang antara progres skripsi dengan tingkat stres

Tabel 5. Crosstabs antara progres skripsi dengan tingkat stres

		Tingkat Stres											
		Normal		Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		Stres Sangat Berat		Total	
Progres skripsi		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Selesai		27	22	13	10,6	11	8,9	7	5,7	8	6,5	66	53,7
Belum		23	18,7	11	8,9	13	10,6	9	7,3	1	0,8	57	46,3
Jumlah		50	40,7	24	19,5	24	19,5	16	13	9	7,3	123	100

Berdasarkan hasil dari tabel 5 yakni tabulasi silang antara progres skripsi dengan tingkat stres diperoleh hasil mayoritas responden progres selesai (53,7%) dengan tingkat stres normal (22%), sedangkan responden dengan progres skripsi belum (46,3%) dengan tingkat stres normal (18,7%).

3.3 Pembahasan

Dari hasil penelitian karakteristik responden jika ditinjau berdasarkan umur diperoleh hasil mayoritas responden berusia 22 tahun dengan jumlah 65 responden (52,8%). AL Amin (2020), menyatakan bahwa kategori masa remaja akhir yaitu usia 17-25 tahun dengan hasil penelitian menunjukkan pada usia 22 tahun mayoritas responden mengalami tingkat stres normal (21,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian Ismi (2021) yaitu tingkat stres normal dengan hasil tertinggi dari responden semester 4 (50,4%), karena mahasiswa harus dapat beradaptasi serta berkembang dalam menghadapi berbagai hal yang menjadi stresor terutama dalam lingkup akademik.

Remaja di rentang usia 18-24 tahun termasuk dalam fase remaja akhir atau dewasa muda. Pada umumnya, memasuki fase remaja akhir, fisik telah berkembang dengan maksimal. Tidak hanya itu, kemampuan berpikir jauh lebih matang daripada remaja menengah. Pada usia tersebut umumnya

perubahan fisik telah berkembang maksimal, serta kemampuan dalam berpikir jauh lebih matang dibandingkan dengan remaja awal atau menengah.

Penelitian ini juga menunjukkan karakteristik jenis kelamin, hasil dari penelitian diperoleh hasil mayoritas berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 102 dengan persentase 82,9%. Hasil crosstabs menunjukkan hasil mayoritas mengalami tingkat stres normal 39 responden dengan persentase 31,7%. Hal tersebut dapat terjadi karena mayoritas responden adalah perempuan serta berbagai pengaruh hormon estrogen yang pada mempengaruhi stres yang dialami oleh perempuan. Pada jenis kelamin laki-laki meskipun banyak stresor namun tidak mudah mengalami stres (Kolibu et al., 2018).

Stres dapat terjadi kepada siapa saja baik laki-laki maupun perempuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Engelberta (2019) menunjukkan terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan stres yang dialami mahasiswa, dengan hasil jenis kelamin perempuan mengalami stres lebih daripada laki-laki. Hal tersebut diakibatkan oleh banyak faktor, seperti status kondisi responden yang menyebabkan timbulnya hormon yang menyebabkan timbulnya stres.

Hasil penelitian berdasarkan karakteristik progres skripsi diperoleh hasil mayoritas mahasiswa memiliki progres skripsi selesai dengan jumlah 66 responden dengan persentase 53,7%. Hasil dari penelitian tersebut bermakna bahwa mahasiswa memiliki manajemen waktu yang baik sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi. Menurut Nina Rismawati (2019) mengemukakan bahwa manajemen waktu dilakukan dengan cara mengurutkan berdasarkan prioritas urgensi dari tugas yang ada, kemudian disesuaikan dengan waktu dan sumber yang ada melalui perencanaan, penjadwalan, pembuatan daftar kegiatan.

Serta hasil crosstabs antara progres skripsi dengan tingkat stres diperoleh hasil bahwa mayoritas mahasiswa yang telah menyelesaikan skripsi memiliki tingkat stres normal dengan 27 responden serta dengan persentase (22%), namun berdasarkan penelitian terdahulu belum ditemukan secara pasti mengenai progres skripsi dengan tingkat stres hal tersebut karena banyak sekali faktor yang menyebabkan terjadinya stres pada individu seperti yang disebutkan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil dari 123 responden mahasiswa keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019 mayoritas mengalami tingkat stres Normal (40,7%). Penelitian yang dilakukan Damayanti (2022) memperoleh hasil yang selaras yaitu mayoritas mengalami stres normal, yang berarti responden menganggap stresor yang ada merupakan hal yang normal dalam kehidupan, seperti merasa lelah setelah mengerjakan tugas, khawatir apabila akan menghadapi ujian, serta detak jantung yang lebih keras dari biasanya. Serta stres yang dialami dapat berasal dari lingkungan luar kampus.

Tetapi hasil penelitian pada tingkat stres juga diperoleh hasil terdapat stres berat (13%), serta stres berat (7,3%), hal tersebut menunjukkan terdapat mahasiswa yang mengalami tingkat stres berat

hingga sangat berat, menurut Misbah (2021) dalam penelitiannya disebutkan stres disebabkan karena adanya kondisi fisik atau kesehatan, perilaku atau sikap pada saat pengerjaan skripsi. Faktor eksternal mempengaruhi motivasi belajar seperti lingkungan sekitar mahasiswa.

4. PENUTUP

Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (83%) dengan usia 22 tahun (53%), dengan mayoritas mengalami stres tingkat normal (41%), kemudian tingkat stres ringan (20%), tingkat sedang (20%), tingkat stres berat (13%), lalu tingkat sangat berat (7%), serta mayoritas progres skripsi responden adalah selesai dengan tingkat stres normal lebih banyak dibandingkan dengan progres skripsi belum selesai.

Bagi mahasiswa yang sedang dalam menyusun skripsi agar mengontrol tingkat stres dengan berbagai cara seperti melakukan kegiatan yang disukai (refrehsing) disela-sela kesibukan dalam menyusun skripsi, mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, serta istirahat yang cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Damanik, E. D. E. R. (2006). *Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item dan pembuatan norma Depression Anxiety Stress Scale(DASS): Berdasarkan kelompok sampel Yogyakarta dan Bantul yang mengalami gempa bumi dan kelompok sampel Jakarta dan sekitarnya yang tidak mengalami gempa.*
- Damayanti, D., Trisus, E. A., & Yunanti, E. (2022). Hubungan tingkat stres dengan siklus menstruasi mahasiswi fakultas keperawatan di satu universitas swasta di Tangerang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 18*(2), 212–219. <http://repository.uph.edu/id/eprint/35988%0Ahttp://repository.uph.edu/35988/9/Bibliography.pdf>
- Engelberta Pardamean, M. J. L. (2019). *Hubungan Jenis Kelain Dengan Stres Psikologi Pada Siswa-siswi Kelas XI Jurusan IPA di SMA X Tngerang.* 7(1).
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial, 11*(1), 43–55. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v11i1.1589>
- Ismi Cici Pandini, S. N. (2021). *Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Mengikuti Proses Perkuliahan Dengan Sistem Daring Selama Masa Wabah Covid-19.* V(2), 147–153.
- Jaya, I. M. L. M. (2019). *Pengolahan Data Kesehatan Dengan SPSS.*
- Kolibu, F. K., Korompis, G. E. C., & Kountul, Y. P. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas, 7*(5), 1-7III. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558> (diakses 12 Desember 2022)
- Misbah Almuniroh, A., Lilik Ma, H., Azizah, R., Triwibowo, H., Program Studi, M. S., Keperawatan Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto, I., & Keperawatan Komunitas Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto, D. (2021). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Stikes Bina Sehat Ppni Mojokerto.*

- Nina Rismawati Hakim, I. S. P., & Wirajaya, I. G. (2019). Hubungan Manajemen Waktu dengan Kebiasaan prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa keperawatan angkatan VIII STIKES Bina Usada Bali. *Widyadari: Jurnal Pendidikan*, 19(2).
<http://doi.org/10.5281/zenodo.1470910>
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>

