

GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Hesti Helpiyani¹, Jumaini², Erwin³

Fakultas Keperawatan

Universitas Riau

Email: hestyhelpiyaniipku@gmail.com

Abstract

Academic stress is a feeling of discomfort experienced by students due to the demands of the campus which triggers physical, psychological, and behavioral changes. One of the demands faced by final level students is the process of preparing a thesis. This results in students experiencing academic stress while preparing a thesis. This study aims to determine the description of the academic stress level of nursing students in preparing a thesis. The design of this study used descriptive cross sectional approach. Samples were taken with a total sampling technique of 75 respondents. The measuring instrument uses a Likert scale. The results of this study found that the academic stress levels of students in compiling the thesis were 38 people (50.7%) had severe academic stress levels, namely phased revision of the thesis 55 people (73.3%) and the proposal stage 4 people (5.3%). While the academic stress level is as many as 37 people (49.3%), namely staged data collection 7 people (9.3%) and data processing stages 9 people (12.0%). Stress on physical condition 45 people (60.0%), stress on emotional conditions 59 people (78.7%) and stress on cognitive conditions 46 people (51.3%) were at moderate academic stress levels and stressed on behavioral conditions as much as 30 people (40.0%) were at the level of severe academic stress. It is expected that students who are preparing a thesis must prepare themselves physically and psychologically in preparing a thesis so that they can prevent stress due to thesis.

Keyword : educational stress, study of nursing, thesis

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi di sebuah perguruan tinggi terdiri atas sekolah tinggi, akademis dan universitas, yang telah lulus dari Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) (Daldiyono, 2009; Rizki, 2018). Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa dituntut untuk menulis skripsi. Skripsi merupakan mata ajar wajib yang ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademiknya (Hasanah, 2019). Selama proses mengerjakan skripsi mahasiswa ditantang untuk memecahkan suatu permasalahan dengan pola pikir kritis.

Mahasiswa memiliki hambatan yang dihadapi dalam membuat skripsi baik dari awal sampai akhir seperti pencarian judul, referensi, jurnal-jurnal, metode yang digunakan, cemas menemui dosen serta dana dan waktu yang terbatas, hambatan tersebut dianggap sebagai tuntutan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stres (Kinansih, 2011 dalam Pidada, 2017).

Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh

yang terganggu dan memberikan dampak secara holistik pada individu baik terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual (Ambarwati & Nasution, 2015). Stres menimbulkan dampak negatif pada individu seperti sakit kepala, mudah marah, sulit berkonsentrasi, sulit tidur dan sedih (Safaria & Saputra, 2012). Stres dalam mengerjakan skripsi tersebut dimana kemampuan mahasiswa lebih kecil dibandingkan beban yang diterimanya pada waktu sedang mengerjakan skripsi. Tuntutan akademik tersebut menimbulkan stressor dalam diri maupun luar diri mahasiswa merupakan stressor dari stres akademik.

Stres akademik adalah tekanan-tekanan yang dihadapi mahasiswa berkaitan dengan perkuliahan, dipersepsikan secara negatif dan berdampak pada kesehatan fisik, psikis dan performansi akademik (Ifdil, 2012). Akibat dari stres tersebut, mahasiswa sering mengalami gejala-gejala seperti sakit kepala, pusing, lelah, dan perasaan tertekan sehingga menghindari untuk menyelesaikan skripsi serta menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 17 Mei 2019 pada 8 orang mahasiswa tingkat akhir di Fakultas

Keperawatan Universitas Riau didapatkan 6 dari 8 mahasiswa mengalami sulit berkonsentrasi, sulit menentukan judul, sulit tidur karena memikirkan skripsi, pusing karena mencari referensi, mengerjakan skripsi dengan waktu cukup lama serta cemas bertemu dengan dosen. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang gambaran tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di kampus Fakultas Keperawatan Universitas Riau yang dimulai bulan Juni 2019. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*, untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 75 sampel dengan menggunakan teknik *total sampling*.

Alat pengumpul data yang digunakan penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan terdiri dari tiga bagian kuesioner yaitu bagian pertama berisi pertanyaan tentang data karakteristik responden, bagian kedua pernyataan tentang tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi.

Peneliti terlebih dahulu melakukan uji validitas dan reliabilitas untuk pernyataan tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi. Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas menghasilkan 20 pernyataan *valid* dan *reliable* pada tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Analisa univariat dalam penelitian ini meliputi umur, jenis kelamin, tahapan penelitian responden, dan gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi. Semua data tersebut akan tersusun dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Analisa Univariat

Tabel 1

Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Jumlah (n = 75)	Persentase %
1.Usia		
a.21 tahun	14	18,7
b.22 tahun	61	81,3
Total	75	100
2.Jenis kelamin		
a.Laki-laki	13	17,3
b.Perempuan	62	82,7
Total	75	100
3.Tahapan penelitian responden		
a.Proposal	4	5,3
b.Pengambilan data	7	9,3
c.Pengolah data	9	12,0
d.Revisi Skripsi	55	73,3
Total	75	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 75 orang jumlah responden yang diteliti, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 62 orang (82,7%), sebagian besar responden berusia dewasa awal (22 tahun), yaitu sebanyak 61 orang (81,3%), dan sebagian besar responden ditahapan penelitian terdapat revisi skripsi sebanyak 55 orang (73,3%%).

Tabel 2

Distribusi frekuensi tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi

Tingkat stres akademik	Jumlah (n = 75)	Persentase %
Ringan	0	0
Sedang	37	49,3
Berat	38	50,7
Total	75	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 75 responden didapatkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir sebagian besar berada pada tingkat stres berat dengan jumlah 38 orang (50,7%). Dan tingkat stres sedang pada mahasiswa tingkat akhir berjumlah 37 orang (49,3%) jadi frekuensi tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi berada pada tingkat stres sedang dan berat.

Tabel 3
Distribusi frekuensi tingkat stres akademik pada tahapan penelitian mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi

Tahapan penelitian responden	Tingkat stres akademik				Total	
	Tinggi		Berat		n	%
	n	%	n	%		
Proposal	1	1,3	3	4,0	4	5,3
Pengambilan data	4	5,3	3	4,0	7	9,3
Pengolahan data	5	6,7	4	5,3	9	12,0
Revisi skripsi	27	36,0	28	37,3	55	73,3
Total	37	49,3	38	50,7	75	100,

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 75 responden didapatkan bahwa tingkat stres akademik pada tahap proposal yang dialami mahasiswa tingkat akhir berada pada tingkat stres berat yaitu sebanyak 3 orang (4,0%), tahap pengambilan data berada pada tingkat stres sedang sebanyak 4 orang (5,3%), tahap pengolahan data berada pada tingkat stres sedang sebanyak 5 orang (6,7%), sedangkan pada tahap revisi skripsi berada pada tingkat stres berat sebanyak 28 orang (37,3%).

Tabel 4
Distribusi frekuensi tingkat stres akademik pada aspek fisik, emosi, kognitif dan perilaku mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi

Fisik	Jumlah (n)	Persentase %
Ringan	12	16,0
Sedang	45	60,0
Berat	18	24,0
Total	75	100
Emosi	n	%
Ringan	9	12,0
Sedang	59	78,8
Berat	7	9,3
Total	75	100
Kognitif	n	%
Ringan	17	22,7
Sedang	46	61,3
Berat	12	16,0
Total	75	100
Perilaku	n	%
Ringan	22	29,3
Sedang	23	30,7
Berat	30	40,0
Total	75	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 75 responden didapatkan bahwa tingkat stres akademik pada aspek Fisik yang dialami mahasiswa tingkat akhir sebagian besar berada pada tingkat stres sedang dengan jumlah 45 orang (60,0%). Pada Emosi yang dialami mahasiswa tingkat akhir sebagian besar berada pada tingkat stres sedang dengan jumlah 59 orang (78,8%). Pada aspek kognitif yang dialami mahasiswa tingkat akhir sebagian besar berada pada tingkat stres sedang dengan jumlah 46 orang (61,3%). Pada aspek perilaku yang dialami mahasiswa tingkat akhir sebagian besar berada pada tingkat stres berat dengan jumlah 30 orang (40,0%). Mayoritas tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan terdapat pada aspek Emosi dan Kognitif.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik responden usia

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau pada angkatan 2015 didapatkan hasil usia responden terbanyak yaitu 22 tahun dengan jumlah 61 orang. Usia 22 tahun merupakan usia dewasa awal. Usia dewasa awal merupakan usia yang penuh ketegangan emosional, periode isolasi sosial, periode komitmen, ketergantungan, kreativitas dan penyesuaian diri pada pola hidup yang baru (Jahja, 2011). Hal tersebut dikarenakan kebanyakan responden rata-rata berusia 22 tahun. Penelitian oleh Thapar (2012) mengatakan bahwa faktor usia dapat mempengaruhi stres dikarenakan faktor usia berkaitan erat dengan tingkat kedewasaan seseorang, sehingga bertambahnya usia diharapkan mampu melaksanakan tugas dan bertanggung jawab

2. Karakteristik responden jenis kelamin

Hasil penelitian didapatkan hasil jenis kelamin terbanyak responden adalah jenis kelamin perempuan dengan jumlah 62 orang (82,7%). Hal tersebut dikarenakan populasi mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Keperawatan lebih banyak perempuan dibandingkan laki-laki. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Marbun, Arneliwati dan Amir (2018) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa program transfer Keperawatan yang sedang menyusun skripsi didapatkan hasil jenis kelamin yang

terbanyak yaitu perempuan dengan jumlah 63 orang (86,3%). Hal tersebut dikarenakan jenis kelamin perempuan memiliki tingkat stres lebih tinggi dibandingkan laki-laki, karena laki-laki menggunakan logika sehingga lebih santai dalam menghadapi stres yang berasal dari lingkungan akademik sedangkan perempuan menggunakan perasaan sehingga lebih rentan mengalami stres akademik (Goff, 2018).

3. Karakteristik tahapan penelitian responden

Hasil penelitian tentang tahapan penelitian pada responden, didapatkan mayoritas mahasiswa Keperawatan Universitas Riau angkatan 2015 pada tahap penelitian responden didapatkan hasil sebanyak 55 orang (73,3%) pada tahap revisi skripsi yaitu pada tingkat stres akademik berat dan tahap pengolahan data sebanyak 9 orang (12,0%) yaitu pada tingkat stres akademik sedang. Selain itu, tahapan penelitian responden pada tingkat stres akademik berat terdapat pada Hal tersebut dikarenakan mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau angkatan 2015 diwajibkan mengejar *deadline* yang telah ditetapkan oleh akademik, sehingga responden harus menyelesaikan tugas revisi skripsi tepat waktu, mengejar batas ujian seminar yang telah ditetapkan oleh akademik. *Deadline* tersebut dapat menimbulkan beban pikiran bagi mahasiswa tersebut. Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau angkatan 2015 tidak menunjukkan tingkat stres akademik ringan, dikarenakan mahasiswa rata-rata mengalami tingkat stres akademik sedang dan berat.

4. Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau pada angkatan 2015 didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat dengan jumlah 38 orang (50,7%). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Fadilah (2013) mengenai stres dan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi universitas mulawarman yang sedang menyusun skripsi didapatkan hasil bahwa pada seluruh subjek penelitian memiliki tingkat stres tinggi namun memiliki motivasi belajar yang tinggi. Hal

tersebut karena ketegangan- ketegangan yang diakibatkan oleh stres tidak mempengaruhi turunnya motivasi belajar pada responden untuk menyelesaikan skripsi. Stres pada responden disebabkan oleh berbagai hambatan seperti sulitnya bertemu dosen pembimbing, sulitnya mencari literature, lingkungan yang kurang kondusif dan adanya rasa lelah saat menyusun skripsi dikarenakan terlalu lama menyusun skripsi, kejadian-kejadian ini merupakan alasan yang bersifat pribadi. Stres merupakan respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu dan memberikan dampak secara holistik pada individu baik terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial dan spiritual (Ambarwati & Nasution, 2015).

5. Gambaran tingkat stres akademik pada aspek fisik, emosi, kognitif dan perilaku mahasiswa keperawatan dalam menyusun skripsi

Hasil penelitian yang telah dilakukan di Fakultas Keperawatan Universitas Riau pada angkatan 2015 didapatkan hasil bahwa sebagian besar menunjukkan stres sedang berada di kondisi fisik sebanyak 45 orang (60,0%). Responden mengeluhkan tidur tidak teratur yang mengakibatkan pusing pada kepala, kurangnya tidur dan lamanya mengerjakan skripsi serta mengalami gangguan makan. Kondisi fisik yang tidak sesuai dengan harapan individu merupakan salah satu pemicu stres (Rismalinda, 2017). Pada kondisi didapatkan hasil aspek emosi sebanyak 59 orang (78,7%) mengalami stres sedang. Responden mengeluhkan tidak percaya diri dengan kemampuannya dan menangis. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Marbun, Arneliwati dan Amir (2018) didapatkan hasil stres mahasiswa di kondisi emosi sebanyak 44 orang (60,3%). Hasil penelitian pada kondisi kognitif didapatkan hasil stres sedang sebanyak 46 orang (51,3%) mengeluhkan sulit berkonsentrasi dan mudah lupa. Hasil oleh Marbun, Arneliwati dan Amir (2018) didapatkan hasil 32 orang (91,4%) dengan tingkat stres sedang. Gangguan kognisi antara lain kurang konsentrasi, mudah lupa, tidak mampu membuat keputusan (Meysie, 2013). Sesuatu yang menimbulkan stres tergantung bagaimana individu menilai dan menunjukkan suatu kejadian secara kognitif.

Penilaian kognitif adalah individu yang menunjukkan suatu kejadian berbahaya, mengancam untuk menghadapi kejadian secara efektif (Henricus, 2016). Hasil penelitian pada kondisi perilaku didapatkan hasil sebanyak 30 orang (40,0%) berada ditingkat stres berat. Responden menunjukkan perilaku tidak menyukai pembahasan yang menyangkut tugas skripsinya.

Mahasiswa yang kurang motivasi dalam diri untuk mengerjakan skripsi dapat menjadi salah satu hambatan untuk menyelesaikan skripsi (Siang, 2009). Perilaku pada kenyataannya merupakan aktivitas dari individu tersebut. Perilaku tersebut mencakup kegiatan internal seperti berpikir, persepsi dan emosi (Wawan & Dewi, 2010).

SIMPULAN

Hasil analisa data dan pembahasan yang telah diuraikan untuk menunjukkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi sebanyak 38 orang (50,7%) yang diteliti memiliki tingkat stres akademik berat terdapat ditahapan revisi skripsi sebanyak 55 orang (73,3%) dan tahapan proposal sebanyak 4 orang (5,3%). Sedangkan tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 37 orang (49,3%) yaitu pada tahapan pengambilan data sebanyak 7 orang (9,3%) dan tahapan pengolahan data sebanyak 9 orang (12,0%). Stres pada kondisi fisik sebanyak 45 orang (60,0%) berada pada stres sedang. Stres pada kondisi emosi sebanyak 59 orang (78,7%) mengalami stres sedang. Stres pada kondisi kognitif berada stres sedang sebanyak 46 orang (51,3%) dan kondisi perilaku sebanyak 30 orang (40,0%) berada ditingkat stres berat. Hasil penelitian berdasarkan data demografi terhadap 75 responden menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 62 orang (82,7%), sebagian besar usia responden yaitu 22 tahun sebanyak 61 orang (81,3%), dan sebagian besar responden ditahap revisi skripsi 55 orang (73,3%).

SARAN

Diharapkan bagi mahasiswa tingkat akhir agar mempersiapkan diri baik secara

fisik maupun psikologis, bagi ilmu pendidikan khususnya khususnya dosen pembimbing skripsi agar dapat membimbing dan memotivasi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sehingga mahasiswa dapat mempersiapkan diri dengan baik agar dapat memberikan kontribusi dalam pelaksanaan pencegahan stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang tak terhingga atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dalam penyelesaian laporan penelitian ini.

¹Hesti Helpiyani: Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia.

²Ns. Jumaini, M.Kep., Sp.Kep.,J: Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Jiwa Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

³Erwin, M.Kep: Dosen Bidang Keilmuan Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Riau, Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

- Daldiyono. (2009). *How to be Real and Succesful Student*. Jakarta: Kompas Gramedia
- Fadilah, A. E. (2013). Stres dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang sedang Menyusun Skripsi. *E-Journal Psikologi*, 1(3),254-267
- Goff, A. M. (2011). Stressors, Academic Performance and Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Student. *International journal of nursing education scholarship*, 2011,8,1.
- Hasanah, O. (2019). *Buku Panduan Skripsi Tahun Ajaran 2018/2019*. Pekanbaru: Program Studi S1 Fakultas Keperawatan Universitas Riau
- Henricus. (2016). *Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi*. (Skripsi). Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta
- Ifdil. (2012). "Desensitisasi", *Bimbingan dan Konseling Indonesia*: Jakarta

- Jahja, Y. (2011). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Kencana
- Marbun, A. P. S., Arneliwati, A., & Amir, Y. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Program Transfer Keperawatan yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5, 446-456
- Pidda, R. (2017). Hubungan *Self Efficacy* dengan Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Program b 2015 dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas Tahun 2016 (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Rismalinda. (2017). *Buku Ajar Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Trans Info Media
- Rizki, A. M. (2018). *7 Jalan Mahasiswa*. Jawa Barat: CV Jejak
- Safaria, T., & Saputra, N. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Siang. (2009). *Cara Cepat Menyusun Skripsi*. Yogyakarta: Media Pressindo
- Thapar, A., Collishaw, S., Pine, Ds., & Thapar AK. (2012). *Depression in Adolenscence, Child & Adolescent Psychiatry Section*. Deparment of Psychological Medicine and Neurology.
- Wawan & Dewi. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika

