

# TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEPERAWATAN YANG MENYUSUN SKRIPSI

Wenny Nugrahati Carsita

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Indramayu

wennynugraha16@gmail.com

## ABSTRAK

Mahasiswa rentan mengalami stres ketika menyusun skripsi. Stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi jika tidak segera ditangani akan berdampak pada terhambatnya penyusunan skripsi, menurunnya nilai akademik, dan lulus tidak tepat waktu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stress mahasiswa yang menyusun skripsi. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 63 mahasiswa dengan menggunakan teknik teknik total populasi. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebanyak 28 responden (44,4%) mengalami stress berat, 25 responden (39,4%) mengalami stress sedang, dan 10 responden (15,9%) mengalami stress ringan. Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 44,4% mahasiswa yang menyusun skripsi mengalami stress berat. Penelitian ini diharapkan menjadi informasi untuk institusi pendidikan dalam upaya melakukan pencegahan dan melaksanakan penanganan dalam mengatasi stres mahasiswa sehingga mencegah mahasiswa lulus tidak tepat waktu.

**Kata Kunci:** Mahasiswa Keperawatan, Skripsi, Tingkat Stres.

## ABSTRACT

*Students are vulnerable to stress when composing a thesis. The stress on students who compose a thesis if it is not immediately addressed will have an impact on the obstruction of the preparation of the thesis, the decline in academic value, and the graduation not on time. The purpose of this study was to determine the stress level of student who compose thesis. This study used quantitative design with a descriptive approach. Sampling technique used total population counted 63 students. The results showed that 28 respondents (44.4%) experienced severe stress, 25 respondents (39.4%) experienced moderate stress, and 10 respondents (15.9%) experienced mild stress. The conclusions in this study indicate that as many as 44.4% of students composing a thesis experience severe stress. This research is expected to become information for educational institutions in an effort to prevent and carry out handling in dealing with student stress so as to prevent students from passing on time.*

**Keywords:** *Nursing Students, Thesis, Stress Level*

## PENDAHULUAN

Sistem pendidikan tinggi di Indonesia merupakan bagian dari sistem pendidikan nasional, dan jenjang pendidikannya lebih tinggi dari pada pendidikan menengah atas (Oryza, 2016). Selain itu pendidikan tinggi juga mengubah status dari siswa menjadi mahasiswa (Gunanthi, dkk., 2016). Di dalam pendidikan tinggi sebagai syarat kelulusan, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas akhir

berupa skripsi (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 Tahun 1999). Hal tersebut juga berlaku pada mahasiswa Keperawatan dimana skripsi menjadi salah satu mata kuliah yang ada di semester akhir dan menjadi syarat kelulusan.

Skripsi merupakan proses pembelajaran untuk mengasah kemampuan mahasiswa untuk menganalisis suatu permasalahan dengan cara berpikir kritis (Hidayat, 2008 dalam Fadillah,

2013). Dalam menyusun skripsi, mahasiswa akan dihadapkan pada beberapa stressor yang dapat menghambat pembuatan skripsi diantaranya kesulitan dalam menentukan judul, kesulitan dalam mengumpulkan data, kejenuhan dalam pembuatan skripsi, kesulitan dalam menuangkan pemikiran kedalam bentuk tulisan, dosen pembimbing yang sibuk, serta kesulitan dalam mencari literatur. Apabila stressor tersebut tidak segera ditangani maka mahasiswa akan rentan mengalami stress (Rozak, 2014).

Stress merupakan sindrom *fight or flight*, dimana ketika individu mengalami stress, maka individu tersebut akan merespon pemicu stress (*stressor*) dengan melakukan perlawanan (*fight*) atau menghindarinya (*flight*) (Aziz & Miftahul, 2014). Stress jangka pendek dapat dijadikan stimulus untuk perubahan dan perkembangan, sehingga dalam hal ini dapat dianggap positif. Namun demikian, apabila stress berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang panjang maka dapat mengakibatkan menurunnya perhatian dan konsentrasi, penurunan kepuasan hidup, penyakit fisik, perilaku kesehatan yang buruk (Amr, et al., 2011). Stress juga akan berpengaruh terhadap

kemampuan akademik mahasiswa dan terhambatnya penyusunan skripsi (Goff, 2011).

Hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan 10 mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi didapatkan hasil bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa tidak mampu mengontrol emosi, marah-marah tanpa sebab, mengalami gangguan tidur berupa tidak bisa tidur pada malam hari, dan selalu terbangun saat tidur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat stress mahasiswa Keperawatan yang menyusun skripsi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa Keperawatan yang sedang menyusun skripsi sebanyak 63 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total populasi. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini mengadopsi kuesioner stress dari Nursalam.

## HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden
  - a. Umur

**Tabel 1**

### **Karakteristik Responden Berdasarkan Umur**

Variabel	n	Mean	Median	SD	Minimal-Maksimal	95% CI
Umur	63	22.30	22	1.026	20-27 tahun	22.04 -22.56

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa rata-rata umur responden adalah 22.30 tahun, dengan usia termuda 20 tahun dan tertua 27 tahun.

- b. Jenis Kelamin dan Status Tempat Tinggal

**Tabel 2**  
**Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Status**  
**Tempat Tinggal**

Karakteristik Responden	Kategori	Jumlah (n= 63)	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	21	33.3
	Perempuan	42	66.7
Status Tempat Tinggal	Bersama Orang Tua	32	50.8
	Kost	30	47.6
	Bersama Saudara	1	1.6

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebanyak 42 (66,7%) responden berjenis kelamin perempuan, sedangkan untuk status tempat tinggal sebanyak 32 (50.8%) tinggal bersama orang tua.

c. Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa yang Menyusun Skripsi

Gambaran tingkat stress pada penelitian ini dikategorikan menjadi tiga tingkatan yaitu, stress ringan, sedang, dan berat. Gambaran tingkat stress disajikan dalam tabel 3.

**Tabel 3**  
**Gambaran Tingkat Stress pada Mahasiswa yang Meyusun Skripsi**

Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	10	15.9
Sedang	25	39.4
Berat	28	44.4
<b>Jumlah</b>	<b>63</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebanyak 28 mahasiswa (44.4%) mengalami stress berat.

individu merasa tuntutan tersebut melebihi kemampuannya. Stress yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi dihubungkan dengan stress akademik yang terjadi karena ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan yang dimiliki mahasiswa (Priharyuni, dkk., 2015).

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian didapatkan sebanyak 28 mahasiswa (44.4%) mengalami stress berat, 25 (39.4%) mengalami stress sedang, dan 10 (15,9%) mengalami stress ringan.

Stress yang dialami mahasiswa yang menyusun skripsi disebabkan oleh faktor internal dan eksternal (Gunawati, dkk., 2006). Faktor internal meliputi jenis kelamin, karakteristik kepribadian, strategi koping, dan intelegensi. Sedangkan faktor eksternal meliputi

Stress diartikan sebagai tuntutan yang mengharuskan seseorang untuk berespon (Potter & Perry, 2005). Palmer (2007) juga mengungkapkan stress dapat terjadi ketika

tuntutan pekerjaan atau tugas akademik, hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosial, status sosial ekonomi, serta suku dan kebudayaan.

Hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami stress berat berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut memungkinkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stress adalah jenis kelamin dimana perempuan cenderung memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain itu, stress yang dialami oleh mahasiswa juga dipengaruhi oleh dukungan lingkungan sosial atau tempat tinggal mahasiswa. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yang tinggal bersama teman (kost) akan lebih mudah untuk menganalisis permasalahan dengan cara berdiskusi dengan teman dibandingkan dengan sendirian.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fadillah (2013) bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami peningkatan stress yang tinggi. Selain itu, penelitian lain yang dilakukan oleh Triyana, dkk. (2015) diperoleh bahwa tingkat stress yang dialami mahasiswa yang menyusun skripsi berada pada kategori tinggi. Responden pada penelitian ini menilai skripsi sebagai ancaman yang sangat berat. Hal tersebut terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa banyak responden yang mengalami stress berat yang ditandai dengan responden merasa pesimis saat melihat teman-temannya sudah menyelesaikan sidang skripsi, responden takut tidak dapat mengikuti wisuda dengan teman seangkatannya. Selain itu, responden juga

merasa lelah saat mengerjakan proses pembuatan skripsi, menjadi mudah tersinggung, dan mudah melakukan kesalahan pengetikan selama pembuatan skripsi. Hal tersebut akan mengakibatkan terhambatnya penyusunan skripsi sehingga menunda kelulusan dan menurunnya prestasi.

## **KESIMPULAN**

Tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi didapatkan bahwa sebanyak 28 (44.4%) mengalami stress berat. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi informasi untuk institusi pendidikan dalam upaya melakukan pencegahan dan melaksanakan penanganan dalam mengatasi stress mahasiswa yang menyusun skripsi, sehingga mencegah mahasiswa lulus tidak tepat waktu.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amr, A., El-Gilany, A., El-Moafee, H., Salama, L., & Jimenez, C. (2011). Stress among Mansoura (Egypt) baccalaureate nursing students. *Pan African Medical Journal*, 8(26): 1-9.
- Fadillah, A.E.R. (2013). Stres dan motivasi belajar pada mahasiswa Psikologi Universitas Mulawarman yang sedang menyusun skripsi. *eJournal Psikologi*, 1(3): 254.
- Goff, A.M. (2011). Stressor, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8: 923-1548.
- Gunanthi, N.W.M., & Diniari, N.K.S (2016). Prevalensi dan gambaran gangguan tidur berdasarkan karakteristik mahasiswa Program Pendidikan Kedokteran

- Universitas Udayana tahun 2015. *E-jurnal Medika Udayana*, 15(4): 1-9.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2): 93-115.
- Hidayat, A.A., & Uliyah, M. (2014). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oryza, W. 2016. *Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Aisyiyah.
- Palmer, S. & Cooper, C. (2007). *How to Deal with Stress*. London & Philadelphia: Kogan Page.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 1 Edisi 4*. Jakarta: EGC
- Priharyuni, C.Y., Maryani, & Wicaksono, B. (2015). Pengaruh tingkat stress mahasiswa Kedokteran yang mengerjakan skripsi terhadap prestasi akademik di Universitas Sebelas Maret. *Nexus Pendidikan Kedokteran dan Kesehatan*, 4(2): 55-63.
- Rindang Gunawati, Sri Hartati dan Anita Listiara, 2006, Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro, *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol.3 No. 2, Desember 2006
- Triyana, M., Hardjajani, T., & Karyanta, A. (2015). *Hubungan antara Resiliensi dan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret.
- Rozak, A. 2014. *Tingkat Stress Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi*. Surabaya: Program Studi Psikologi. Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya.