

GAMBARAN STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Hariaty¹, Veny Elita², Ade Dilaluri³

^{1,2,3}Universitas Riau, Email:

hariaty0045@student.unri.ac.id

Abstract

*A student's stressor is working on a thesis as one of the requirements for college graduation. The body's response to stress includes increased heart rate, diarrhea and insomnia. One stress management that can be used is to do positive affirmations. The purpose of this study was to determine the effect of positive affirmations to reduce stress on final year students who are working on a thesis at the Faculty of Nursing, Riau University. **Methods:** This study uses a descriptive research design with a cross-sectional approach, the sample of this research is the final semester students of class A 2018 1 and 2, with purposive sampling technique. The data collection tool used is the DASS (Depression Anxiety Stress Scale) questionnaire. Analysis of the data used is univariate analysis. **Results:** This shows that most of the final year students who are working on theses are experiencing moderate stress, namely 27 people (79.4%) and a little bit 7 people (20.6%) which means that p value $(0.001) < \alpha (0.05)$. **Conclusion:** most students experience moderate stress on students who are working on their thesis.*

Keywords: Stress, Student, Thesis

Abstrak

Stressor mahasiswa adalah mengerjakan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan kuliah. Respon tubuh terhadap stres termasuk peningkatan denyut jantung, diare dan insomnia. Salah satu manajemen stres yang bisa digunakan adalah dengan melakukan afirmasi positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh afirmasi positif untuk mengurangi stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Keperawatan Universitas Riau. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross-sectional*, sampel penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir kelas A 2018 1 dan 2, dengan teknik *perposive sampling*. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat. **Hasil:** Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi mengalami stres sedang yaitu 27 orang (79,4%) dan sedikit 7 orang (20,6%) yang artinya yaitu p value (0,001) < alpha (0,05). **Kesimpulan:** sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata Kunci: Mahasiswa, Stres, Skripsi

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir banyak memiliki tekanan yang dialami salah satunya adalah penyelesaian skripsi merupakan karya tulis ilmiah yang disusun dari hasil penelitian oleh calon sarjana dalam rangka melengkapi syarat kelulusan pada program studi di universitas (Saifuddin et al., 2018). Permasalahan yang sering muncul pada mahasiswa adalah kesulitan dalam menghadapi berbagai hambatan dalam menentukan ide atau topik untuk mencari referensi. Selain itu, kendala lain yang di hadapi mahasiswa antara lain sulit untuk menentukan sampel, alat ukur, sedikitnya waktu penelitian, revisi yang di lakukan berulang kali, dosen pembimbing yang memiliki sedikit waktu untuk bimbingan, dan lamanya respon yang di

berikan oleh dosen pembimbing (Imandiri et al., 2017).

Permasalahan yang dihadapi mahasiswa tersebut harus dapat diatasi secara baik agar mahasiswa dapat bertahan dan menyelesaikan tugas belajarnya sebagai mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kemampuan untuk bangkit dalam menghadapi permasalahan skripsinya berarti memiliki kemampuan untuk bangkit dalam menghadapi masalah. Mahasiswa memiliki hambatan yang dihadapi dalam membuat skripsi baik dari awal sampai akhir hambatan tersebut di anggap sebagai tuntutan yang dihadapi menyebabkan mahasiswa rentang menalami stres. (Kinansih, 2011)

Stres adalah situasi dimana adanya tekanan baik itu disebabkan oleh

fikiran dan fisik itu sendiri, dari lingkungan maupun keadaan sosial yang tidak dapat dikontrol dengan dihadapi terlalu berat dan tidak bisa dikontrol secara baik oleh individu yang bersangkutan (Sugiarto, 2012).

Stres mahasiswa dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Fakultas Keperawatan

Universitas Riau pada tahun 2019 yang diteliti sebelumnya adalah mengalami stres berat sebanyak 50,7% pada tahapan revisi skripsi, masalah stres mahasiswa ini adalah pada gejala fisik pada kategori berat sebanyak 24% dan gejala perilaku sebanyak 40%

(Helpiyani et al., 2019). Stres yang dialami stres sangat parah selama pada masa pandemic COVID-19 sebanyak 28% (Vrishasti et al., 2020). Mahasiswa mengalami stres berat dalam menyelesaikan skripsi di masa pandemi

COVID-19 sebanyak 39% karena kesulitan mencari referensi di pustaka dan minimnya bimbingan tatap muka sehingga mahasiswa merasa bingung dalam menuntaskan revisi (Sonia et al., 2021).

Menurut Ayudanto (2018) mengatakan bahwa semakin meningkat stres saat mengerjakan skripsi maka akan semakin meningkat ide bunuh diri pada mahasiswa tersebut. Aditya (2016) terdapat seseorang mahasiswa yang memilih mengakhiri hidupnya dengan cara gantung diri di akibatkan stres karena skripsi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *deskriftif* melalui pendekatan *cross-sectional* dimana terdapat 34 responden yang akan diberikan *questioner DASS (Depressien Anxiety*

Stres Scale) melalui *google from* yaitu untuk mengukur tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian dilakukan pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Riau angkatan A 2018 . Alasan yang melatarbelakangi tempat penelitian tersebut dikarenakan saat melakukan studi pendahuluan dengan menyebarkan *questioner DASS (Depresien Anxiety Stres Scale)* melalui *google from*. Terdapat mahasiswa yang mengalami stres.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Alat

pengumpulan data pada penelitian ini adalah kuesiner DASS Uji yang digunakan uji *Deskriptive*

HASIL PENELITIAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	(f)	(%)
Usia		
21 tahun	9	26,5
22 tahun	25	73,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	1	2,9
Perempuan	33	97
Jumlah	34	100%

Pada tabel 1 diketahui bahwa dari 34 responden, jenis kelamin responden terbanyak adalah perempuan yaitu 33 orang (97%) , usia responden terbanyak di rentang 22 tahun yaitu 25 orang (73,5).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Tingkat Stres	(f)	(%)
Stres Ringan	0	0,0
Stres Sedang	27	79,4
Stres Berat	7	20,6
Total	34	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa tingkat stres responden yaitu stres sedang sebanyak 27 orang (79,4%) dan sebagian kecil

mengalami stres berat 7 orang (20,6%).

PEMBAHASAN

a. Distribusi frekuensi karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 34 responden yang didapatkan bahwa mayoritas responden berusia 22 tahun yaitu 25 orang (73,6%). Hal ini dikarenakan usia mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi berada pada masa dewasa awal 20-35 tahun, tugas dewasa awal memiliki perkembangan psikososial dan lebih berperan dalam masyarakat dan kehidupan sosial, usia ini juga berpengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang (Suwaryo & yuwono, 2017).

Pada penelitian ini mayoritas responden memiliki jenis

kelamin perempuan yaitu dengan persentase 33 orang (94,1%). Hal ini dikarenakan mahasiswa keperawatan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Jenis kelamin berpengaruh untuk berperan terhadap terjadinya stres. dikarenakan perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan saat menghadapi konflik. (Nasrani dan Purnawati,2019)

b. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Hasil didapatkan dari 34 responden dari uji univariat yaitu mayoritas responden mengalami stres sedang sebanyak 27 orang (97,4%) dan sebagian kecil mengalami stres berat 7 orang (20,6%).

SIMPULAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dasar bagi peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan dalam melakukan penelitian terkait stres pada mahasiswa dengan variabel lainya yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayudanto, K. C. (2018). *Hubungan antara stres akademis dan ide bunuh diri pada mahasiswa.*
- Imandiri, A., Widyastuti, E., & Jonosewojo, A. (2017). Skor state anxiety inventory pada mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah tugas akhir *journal of Vocational Health Studies, 01(1), 11-14.*
- Kinansih. (2011). *Skripsi Kelar dalam 30 Hari.* Klaten Galmas Publisher
- Saifuddin, Ismail, M. S. & Wekke, I. S. (2018). *Strategi dan teknik penulisan skripsi.* Deepublish.
- Sonia, P. R., Bayhakii., & Deli, H. (2021). hubungan resiliensi akademik dengan tingkat stres dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir universitas riau. *Jurnal Online Mahasiswa. 8 (2): 37*
- Sugiarto, D. (2012), Hubungan kecerdasan dengan daya tahan stres mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, *Skripsi,* Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.