

GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENYELESAIKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS HEIN NAMOTEMO

Description of Stress Levels in Final Year Students Who are Completing Their Thesis
at Hein Namotemo University

Stephon Graf Barani¹, Jenny M. Salamor^{2*}

¹ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Hein Namotemo – Tobelo

² Dosen Program Studi Bimbingan Konseling Universitas Hein Namotemo – Tobelo

E-mail: Salamorjenny2489@gmail.com

Diterima : 30 Agustus 2022

Disetujui : 30 September 2022

Diterbitkan : 2 Oktober 2022

ABSTRACT

Stress is a condition that can be caused by the physical demands of the environment and uncontrolled social situations. The prevalence of stress events is quite high where nearly more than 350 million people in the world experience stress and is a disease ranked 4th in the world according to WHO (2012). The method used in this research is descriptive with a quantitative approach. This research was conducted at Hein Namotemo University. The general objective of this study was to describe the stress level of students in completing their thesis in final year students at Hein Namotemo University. The samples taken from this study were final year students of Hein Namotemo University. The sampling technique used total sampling, so that the entire population of 104 students was used as the research sample. The data was collected using a questionnaire and supported by data from related agencies, namely Hein Namotemo University. Based on data from the questionnaire, researchers found that most respondents (60%) experienced moderate stress levels.

Keywords : Stress level, Final levels students. Thesis, Hein Namotemo University

ABSTRAK

Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Prevalensi kejadian stres cukup tinggi di mana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke 4 di dunia menurut WHO (2012). Tujuan umum dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hein Namotemo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini bersifat deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Hein Namotemo. Sampel yang diambil dari penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang berada di Universitas Hein Namotemo. Teknik pengambilan sampling menggunakan total sampling, sehingga dari keseluruhan populasi yang berjumlah 104 mahasiswa dijadikan sampel penelitian. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan didukung oleh data dari instansi terkait yaitu Universitas Hein Namotemo. Berdasarkan data dari kuesioner, peneliti menemukan sebagian besar responden (60%) mengalami tingkat stres sedang.

Kata kunci : Tingkat Stres, Mahasiswa Tingkat Akhi, skripsi, Universitas hein namotemo

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik lingkungan dan situasi sosial yang tidak terkontrol. Prevalensi kejadian stres cukup tinggi di mana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia

mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke 4 di dunia (WHO, 2012).

Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh *health and safety executif* di Inggris dengan melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000

orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014 didapatkan bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62 %) dibanding pada pria (45,38%) WHO (2013).

Seorang mahasiswa pasti mengalami stres dikarenakan berbagai tuntutan akademis yang harus dipenuhi terlebih pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi yang dituntut untuk harus selesai tepat waktu. Stres yang dialami mahasiswa termasuk stres negatif sebab memberi dampak buruk pada diri mahasiswa tersebut, yang nampak pada segi fisik, emosional, kognitif dan interpersonal (Shenoy, 2010).

Menurut Siallagan (2011), mahasiswa sebagai masyarakat kampus mempunyai tugas utama yaitu belajar seperti membuat tugas, membaca buku, buat makalah, presentasi, diskusi, hadir ke seminar, dan kegiatan-kegiatan lainnya yang bercorak kekampusan. Di samping tugas utama, ada tugas lain yang lebih berat dan lebih menyentuh terhadap makna mahasiswa itu sendiri, yaitu sebagai agen perubah dan pengontrol sosial masyarakat.

Penelitian yang dilakukan oleh Magdalena, Mlek (2011) di Concordia University, Montreal, Quebec, Canada terhadap enam mahasiswa keperawatan disimpulkan bahwa terdapat tiga mahasiswa mengalami stres berat, dua mahasiswa mengaku

mengalami stres positif dan satu lainnya mengalami stres ringan.

Menurut Sipayung (2016), tentang *coping stres* yang berhubungan dengan mahasiswa, dalam penelitiannya di Fakultas Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma melaporkan bahwa terdapat 33 mahasiswa (62%) yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres tinggi, kategori rendah berjumlah 20 mahasiswa (38%). Selain itu penelitian yang dilakukan Broto (2016), menemukan bahwa stres pada mahasiswa penulis skripsi karena tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Sedangkan faktor penyebab stres pada mahasiswa penulis skripsi terdiri atas dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor Internal meliputi kemampuan atau kecerdasan seseorang, sedangkan faktor eksternal meliputi tuntutan kampus, keluarga dan keuangan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Hein Namotemo dari 10 mahasiswa yang diwawancarai yang sedang dalam masa pengerjaan skripsi 8 diantaranya mengatakan mengalami stres dalam penyusunan skripsi sehingga mahasiswa tersebut mengalami kesulitan tidur, nafsu makan berkurang, sering melamun dan kurang beristirahat, kesulitan

menyelesaikan proposal dan skripsi, sering direvisi menyebabkan terjadinya stres pada beberapa mahasiswa yang diwawancarai, karena itu penulis tertarik untuk meneliti masalah tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Hein Namotemo.”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian Deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. yang dimaksudkan untuk mendeskripsikan secara sistematis dan akurat suatu situasi atau daerah populasi tertentu yang bersifat faktual dari variabel (tingkat stres mahasiswa tingkat akhir) rancangan ini digunakan untuk mendeskripsikan gambaran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir (Notoatmodjo, 2011).

$$R_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{n \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel analisis butiran item pertanyaan diketahui bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 68 responden (65%) dibandingkan dengan yang berjenis kelamin laki-laki 36 responden (36%). Menurut kategori usia, responden terbanyak terdapat pada usia 23 tahun dengan jumlah 29 responden (28%).

Data tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa Universitas Hein Namotemo yang mengikuti

Keterangan :

R_{xy} = koefisien korelasi antara skor item dan skor tunggal

$\sum x$ = jumlah skor masing-masing item

$\sum y$ = jumlah skor seluruh item

$\sum xy$ = jumlah hasil perkalian antara skor item dan skor tunggal

Uji realibilitas menggunakan rumus Sujarweni (2014).

$$r = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{\sum \sigma b^2}{\alpha^2} \right]$$

Keterangan :

r = koefisien reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma b^2$ = total varians butir

α^2 = total varians

penyusunan skripsi berjumlah 104 mahasiswa dimana 36 mahasiswa dari Program Studi Keperawatan, 14 mahasiswa dari Program Studi Kesehatan Masyarakat, 13 mahasiswa dari Program Studi Akuntansi, 7 mahasiswa dari Program Studi Filsafat Keilahian, 7 mahasiswa dari Program Studi Administrasi Bisnis, 7 mahasiswa dari Program Studi Bimbingan Konseling, 3 mahasiswa dari akuakultur, 2 mahasiswa dari Program Studi Hukum, 1 mahasiswa dari

Program Studi Teknologi Hasil Agroteknologi belum ada mahasiswa
Perikanan dan dari Program Studi yang mengikuti penyusunan skripsi.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Jenis kelamin	Jumlah	%
Pria	36	35%
Wanita	68	65%
Total	104	100%
Usia		
19 tahun	1	1%
21 tahun	8	8%
22 tahun	21	20%
23 tahun	29	28%
24 tahun	24	23%
25 tahun	13	12%
26 tahun	6	6%
28 tahun	1	1%
32 tahun	1	1%
Total	104	100%

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 2. Responden Berdasarkan Program Studi

Program studi	Jumlah
PGSD	12
Bimbingan Konseling (BK)	7
Filsafat Keilahian	7
Hukum	2
Keperawatan	36
Kesehatan Masyarakat	14
Agroteknologi	0
Kehutanan	2
Akutansi	13
Teknologi Hasil Perikanan	1
Administrasi Bisnis	7
Akuakultur	3
Total	104

Sumber : Data Primer, 2020

Tabel 3. Tingkat Stres Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas Hein Namotemo

Tingkat stres	Rentang skor	Frekuensi	Presentase (%)
Normal	0-14	15	15%
Sedang	15-28	65	60%
Berat	29-42	24	25%
Total		104	100%

Sumber: Data Primer, 2020

Berdasarkan tabel analisis univariat di ketahui bahwa sebagian besar responden (60%) mengalami tingkat stres sedang, (25%) responden mengalami stres berat dan (15%) tidak mengalami stres atau normal.

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi mereka merasa bahagia karena sudah mencapai puncak akhir dari aktivitas untuk memperoleh gelar sarjana, akan selesai kuliah, wisuda dan dapat mencari pekerjaan setelah sarjana. Di sisi yang lain merasa stres, seperti merasa terbebani, bingung, khawatir, takut, tidak percaya diri, kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, adanya perasaan bersalah, terasa khawatir, gugup, perasaan sangat menegangkan, panik, gelisah, merasa tidak karuan, timbul perasaan takut dan resah, tertekan, malu dan terkadang sedih, terasa penat, capek, galau, jenuh, bosan dan merasa pikiran jadi buntu.

Berdasarkan pengumpulan data penelitian diketahui bahwa hasil jawaban responden pada kuesioner

yang paling sering di alami oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang melakukan skripsi yaitu 28% responden yang menjawab tentang saya tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi responden dalam menyelesaikan skripsi, 17% responden menjawab selalu tentang merasa terlalu menghabiskan energi untuk merasa cemas, 14% responden menjawab selalu merasa sulit tenang terhadap sesuatu yang membuat responden kesal, 14% responden lagi menjawab sulit untuk beristirahat, 13% responden menjawab selalu tentang mudah merasa gelisah, 13% lagi menjawab selalu mudah marah.

Dwight (2004), menyatakan bahwa stres adalah suatu perasaan ragu terhadap kemampuannya untuk mengatasi sesuatu karena persediaan yang ada tidak memenuhi tuntutan padannya. Menurut Sunaryo (2013), stress adalah reaksi tubuh terhadap tuntutan kehidupan karena pengaruh lingkungan tempat individu berada. Menurut Fitri (2018) Klasifikasi stres dibagi menjadi tiga tingkat stres yaitu diantaranya stres ringan sedang dan

berat. Berdasarkan penelitian Lestari (2016), kategori skala stres dalam menyusun skripsi diketahui bahwa terdapat 1 orang yang memiliki stres dalam menyusun skripsi sangat rendah, 22 orang yang memiliki stres dalam menyusun skripsi rendah, dan 57 orang yang memiliki stres sedang dalam menyusun skripsi.

Penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian Indarwati, (2018) dimana pada hasil univariat menunjukkan bahwa sebanyak 48 responden berada pada stres ringan, dan 6 responden pada tingkat stres sedang, dan tidak ada responden yang mengalami stres berat. Skala stres ringan dikategorikan apabila mayoritas

jawaban responden terkait gejala fisiologi, psikologi dan perilaku yang dirasakan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi berada pada skor <65 dari skor total, skala stres sedang dikategorikan apabila berada pada skor 56-75 dari skor total, sedangkan skala stres berat dikategorikan apabila berada pada skor > 75 dari skor total.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang gambaran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Hein Namotemo ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar responden (60%) mengalami tingkat stres sedang.

RUJUKAN

- Broto, H.D.F. 2016. *Stres pada Mahasiswa Penulis Skripsi (studi kasus pada salah satu mahasiswa program studi bimbingan dan konseling Universitas Sanata Dharma)*. (Skripsi). Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta
- Magdalena Mlek. 2011. *depression anxiety stress scale*
- Shenoy, Uma A. 2000. *Collegestress and Symptom-Expression In International Students A Comparative Study*. Disertasi. Tidak Diterbitkan. Virginia: Universitas Virginia Politeknik
- Siallagan, Df. 2011. *Fungsi dan Peranan Mahasiswa*. Academia.Edu. Diakses 21 Oktober 2014.
- Sipayung, Nurliana. 2016. *Coping stress penulis skripsi* (studi deskriptif pada mahasiswa angkatan 2012 program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma tahun ajaran 2015/2016). Skripsi thesis, Sanata Dharma University.
- World Health Organization, 2012. *The World Medicine Situation 2012 3ed. Rational Use of Medicine*. Geneva,
- World health organization. 2013. *Health and Safety in Work Place for Productivity*. Geneva: International Labour Office