

GAMBARAN TINGKAT STRES AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN TUGAS AKHIR SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI

Marta Prima Yuda¹, Indah Mawarti¹, Muthia Mutmainnah¹

¹Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Email : martaprimayudaa@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Stres akademik adalah kondisi mahasiswa dihadapkan dengan suatu tuntutan akademik yang tidak mampu diatasi dengan baik sehingga dapat mengganggu kelancaran akademik. Skripsi merupakan salah satu tuntutan akademik dimana banyak mahasiswa mengalami stres akademik. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres akademik di Indonesia sebesar 36,7- 71,6%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi.

Metode: Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan teknik *cluster random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 97 mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan angkatan 2019. Alat instrumen yang digunakan adalah *Student-life Stres Inventory*. Analisa data menggunakan analisis univariat untuk melihat gambaran deskriptif.

Hasil: Hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 62 responden (63,9%) dibandingkan laki-laki dengan hasil tertinggi yaitu tingkat stres sedang sebanyak 83 responden (83,6%) yang bersumber dari pemaksaan diri dan bereaksi terhadap perilaku.

Kesimpulan: Sebanyak 83 mahasiswa mengalami stres tingkat sedang yang bersumber dari pemaksaan diri dan bereaksi stres terhadap perilaku. Bagi mahasiswa untuk dapat lebih aktif dalam mencari informasi atau wawasan yang tinggi agar terhindar dari stres akademik dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Kata Kunci : Mahasiswa , Stres Akademik, Tugas Akhir

Background: *Academic stress is a condition in which students are faced with an academic demand that cannot be handled properly so that it can interfere with academic smoothness. Thesis is one of the academic demands where many students experience academic stress. The prevalence of students experiencing academic stress in Indonesia is 36.7-71.6%. This study aims to describe the level of academic stress of students in completing the final thesis at the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Jambi.*

Method: *This type of research is a quantitative descriptive study using a cluster random sampling technique with a total sample of 97 students of the medical and health science faculties class of 2019. The instrument used is the Student-Life Stress Inventory. Data analysis used univariate analysis to see a descriptive picture.*

Results: *The results showed that the majority of respondents were female, 62 respondents (63.9%) compared to men with the highest result, namely moderate stress levels, 83 respondents (83.6%), which came from self-imposed force and reacted to behavior.*

Conclusion: *A total of 83 students experienced moderate levels of stress originating from self-imposed stress and reacting to behavior. For students to be more active in seeking information or high insight in order to avoid academic stress in completing the final thesis assignment.*

Keyword: *Student , Academic Stress, Final Assignment*

Pendahuluan

Stres yaitu tekanan yang diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat ketimpangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya, yang berpotensi dapat membahayakan, mengancam, ataupun mengganggu individu. Data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 hampir sebanyak 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi.¹

Stres akademik merupakan kondisi mahasiswa yang tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan mempersepsi tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap stresor akademik terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan dan pemaksaan diri serta bagaimana reaksi terhadap stresor akademik yang terdiri reaksi fisik, emosi, perilaku dan kognitif terhadap stresor tersebut. Survey yang dilakukan oleh *American College Health Association*, sekitar 32% dari mahasiswa menyatakan bahwa stres akademik mengakibatkan kuliah yang tidak selesai (*drop out*) atau nilai yang lebih rendah.² Sedangkan Prevalensi stres akademik di Indonesia mahasiswa yang

mengalami stres akademik yaitu sebesar 36,7- 71,6%.¹

Skripsi merupakan salah satu tuntutan akademik sehingga dapat dikatakan sebagai stresor akademik, dan stres akademik sering terjadi dalam kalangan mahasiswa. Stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi terjadi karena mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan yang ditemui. Penelitian yang dilakukan oleh Giyarto (2018) menunjukkan bahwa gejala-gejala stres akademik pada mahasiswa adalah kecemasan, masalah pencernaan, rasa nyeri pada leher atau bahu, dan migrain. Selain itu, mahasiswa juga sulit berkonsentrasi dan menenangkan diri karena selalu mengkhawatirkan masalahnya.³

Gambaran yang menunjukkan stres pada mahasiswa adalah jatuhnya mental dan turunnya optimis di tengah pengerjaan skripsi yang disebabkan hambatan yang ditemui dan tidak adanya keinginan untuk berusaha, oleh karenanya penulisan skripsi di pandang secara negatif sebagai tugas yang berat bagi mahasiswa. Individu ketika mengalami tekanan maka secara tidak langsung tubuh akan merespon hal tersebut. Apabila semakin banyak tekanan yang didapatkan maka akan semakin tinggi tingkat stres yang dialami individu itu. Banyaknya tekanan dan tuntutan yang

dialami mahasiswa saat mengerjakan tugas akhir atau skripsi menjadikan mahasiswa tersebut akan mengalami stres.⁴

Berdasarkan survey pendahuluan terhadap mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi semester akhir angkatan 2019 yang sedang menyelesaikan tugas akhir, pada saat diwawancara peneliti menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan kondisi fisik, psikologis, perilaku dan kognitif mahasiswa akhir. Hasil wawancara yang peneliti lakukan mahasiswa menyampaikan bahwa mereka merasa dalam kondisi stres semenjak menjalani penyelesaian tugas akhir skripsi. Dari data diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang “gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi. Dengan tujuan khusus untuk diketahuinya karakteristik responden, diketahuinya gambaran tingkat stres akademik, gambaran sumber stres dan gambaran reaksi stres.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif yaitu penelitian yang dilakukan untuk memotret suatu kondisi atau fenomena yang terjadi dalam suatu kelompok subjek tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan unviersitas jambi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2019 di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan jumlah populasi sebanyak 628 mahasiswa. Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 97 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *cluster random sampling*. Penelitian ini menggunakan instrumen *Student-life Stres Inventory* (SSI) dengan 51 item pernyataan yang dilakukan uji validitas yang menghasilkan 37 iem dari 51 item valid ini didapatkan nilai r hitung $>$ r tabel (0,05 atau 5%). Hasil uji reliabilitas instrumen didapatkan hasil bahwa *Cronbach Alpha* sebesar 0,931 yang artinya reliabel.

Hasil

1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap 97 responden didapatkan karakteristik responden yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Karakteristik responden

Kategori	f	%
Usia		
20	10	10,3 %
21	53	54,6 %
22	28	28,9 %
23	6	6,2 %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	35	36,1 %
Perempuan	62	63,9 %
Program Studi		
Kedokteran	24	24,7 %
Keperawatan	14	14,4 %
Psikologi	14	14,4 %
Farmasi	12	12,5 %
Ilmu Kesehatan Masyarakat	33	34,0 %
Total	97	100%

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 53 orang (54,6%), sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 62 orang (63,9%) dan sebagian besar responden dari program studi Ilmu Kesehatan Masyarakat sebanyak 33 orang (34,0%).

2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

Tingkat Stes	f	%
Stres Ringan	3	3,1 %
Stres Sedang	87	89,6 %
Stres Berat	7	7,3 %
Total	97	100 %

Berdasarkan dari tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi tingkat stres responden terbagi menjadi stres ringan dengan frekuensi 3 (3,1%), stres sedang dengan frekuensi 87 (89,6%) dan stres berat dengan frekuensi 7 (7,3%).

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti bahwa usia responden paling banyak yaitu usia 21 tahun (54,6%) berjumlah 53 responden. Berdasarkan hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Indarwati dkk (2018) di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alaudin Makassar didapatkan bahwa usia 21 tahun merupakan responden dengan persentase tertinggi yaitu berjumlah 37 responden dari 54 jumlah responden.⁵

Mahasiswa tingkat akhir adalah individu yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi, dimana rata-rata berada pada usia 20-24 tahun, secara psikologis usia tersebut sudah memasuki pada masa perkembangan dewasa awal. Individu yang sudah memasuki masa dewasa awal secara kognitif harusnya lebih serius dalam memikirkan masa depan. Pada periode ini mahasiswa sudah memiliki kematangan

berpikir yang optimal untuk tugas dan tanggung jawabnya di masa depan.⁶

Hasil penelitian yang didapatkan pada kelompok jenis kelamin responden paling banyak yaitu berjenis kelamin perempuan dengan persentase 63,9% sebanyak 62 responden sedangkan yang berjenis kelamin laki-laki 35 responden dengan persentase 36,1%. Neurobiologis adalah hal yang mendasari konsekuensi kesehatan mental yang kontras dari stres psikososial pada laki-laki dan perempuan. Hal ini berkaitan dengan aktivitas HPA (*hypothalamic-pituitary-adrenal*) axis yang berkaitan dengan pengaturan hormon kortisol. Hormon ini mengatur denyut jantung dan tekanan darah. Respon dari HPA ditemukan lebih tinggi pada laki-laki dewasa dari pada perempuan dewasa. Sejumlah penelitian mengamati perbedaan jenis kelamin yang berbeda dalam regulasi sumbu HPA sebagai respon terhadap stres, dan diduga bahwa perbedaan ini sebagian dapat menjelaskan dominasi wanita dalam gangguan mental terkait stres.⁷ Berdasarkan hasil penelitian Ambarwati (2017) didapatkan bahwa jenis kelamin perempuan lebih dominan mengalami stres sedang dan berat, dengan jumlah yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 34 mahasiswa

(33,6%) dan untuk tingkat stres ringan paling banyak pada jenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 19 mahasiswa (18,8%), Sedangkan yang mengalami tingkat stres berat sebanyak 4 mahasiswa (4,0%).¹

Hasil yang didapatkan dari program studi kedokteran dari sebanyak 24 responden (24,7%) terdapat 23 responden mengalami stres tingkat sedang dan 1 responden mengalami stres ringan. Dari hasil penelitian oleh peneliti ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putu Kresna & Ni Ketut (2020) menyatakan bahwa mahasiswa kedokteran sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang yaitu 34 mahasiswa dan sebanyak 9 mahasiswa mengalami stres ringan.⁸ Hasil pada program studi psikologi terdapat 12 responden mengalami stres sedang dan 2 responden mengalami stres berat. Program studi farmasi dari 12 responden (12,4%) terdapat 11 responden dengan tingkat stres sedang dan 1 responden dengan tingkat stres ringan. Pada program studi ilmu kesehatan masyarakat sebanyak 33 responden (34,0%) terdapat 1 responden mengalami stres ringan 29 responden mengalami stres sedang dan 3 responden mengalami stres berat. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ireynne (2020) pada mahasiswa fakultas kesehatan

masyarakat dengan sampel 154 terdapat 7 (4,5%) responden mengalami stres ringan, 104 (67,5%) mengalami stres sedang dan 30 (27,9%) mengalami stres berat.⁹

Hasil pada program studi keperawatan menunjukkan bahwa dari 14 responden (14,4%) terdapat 12 responden mengalami stres sedang dan 2 responden mengalami stres berat. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wenny (2018) dari sebanyak 28 responden (44,4%) mengalami stres berat, 25 responden (39,4) mengalami stres sedang dan 10 responden (15,9%) mengalami stres ringan.¹⁰ Beberapa penelitian telah menunjukkan hasil tingkat stres mahasiswa keperawatan lebih tinggi dibanding jurusan lainnya seperti mahasiswa kedokteran, farmasi, dan sosial. Beban belajar yang dimiliki mahasiswa keperawatan cukup berat selain melakukan kegiatan akademik, mereka juga diharuskan mengikuti praktek klinik dan observasi setiap pergantian mata kuliah, pembuatan laporan hasil observasi, tugas kuliah yang diberikan dosen, dan masih banyak lagi sehingga membuat mereka tentu harus menjaga keseimbangan dalam kehidupannya menuju pribadi yang dewasa.¹¹

2. Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi dominan mengalami stres sedang dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Defty (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat 42 responden mengalami stres tingkat rendah (11,29%), 83 responden mengalami stres tingkat tinggi (22,31%) dan sebanyak 247 responden mengalami stres tingkat sedang (66,40%).¹² Ini juga sejalan dengan penelitian Dhicky (2017) yang menunjukkan mahasiswa tingkat akhir mengalami stres sedang dengan presentase 86,5% dibandingkan stres ringan 8,5% dan stres berat 5%.¹³

3. Gambaran Sumber Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Dari hasil penelitian menunjukkan sumber stres akademik mahasiswa bersumber dari aspek pemaksaan diri. Pemaksaan diri merupakan hal-hal yang berkaitan dengan pemaksaan diri pada mahasiswa yaitu kecemasan terhadap segala

hal mengenai skripsi, ingin bersaing dengan teman, khawatir dalam mencapai tujuan. Mahasiswa tidak memanfaatkan kesempatan yang ada, merasa bingung ketika menyelesaikan tugas akhir dan merasa terpaksa hingga membuat lelah mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir skripsi. Pemaksaan diri yang menyebabkan adanya beban yang akan mengalami stres akademik. *Self imposed* yaitu bagaimana mahasiswa membebani dirinya sendiri Stresor internal berasal dari diri sendiri berupa pikiran-pikiran negatif, keyakinan dalam diri, dan kepribadian yang dimiliki. Kepribadian adalah sifat tingkah laku yang khas seseorang yang membedakannya dengan orang lain integrasi karakteristik dari struktur-struktur, pola tingkah laku, minat, pendirian, kemampuan atau kecerdasan, dan potensi yang dimiliki seseorang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Rahmi menunjukkan bahwa sumber stres mahasiswa itu diakibatkan karena kesulitan mencari buku referensi juga menjadikan frustrasi mahasiswa karena buku atau materi yang dibutuhkan tidak ada dan kurang mendukung.¹⁴

4. Gambaran Reaksi Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi

Dari hasil penelitian reaksi stres yang dialami oleh mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi yang sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi didapatkan bahwa reaksi tingkah laku merupakan reaksi stres tertinggi yang dialami responden. Tingkah laku dapat memberikan reaksi seperti menangis, merusak diri, merokok berlebihan, cepat marah terhadap orang lain, menyakiti orang lain, mekanisme pertahanan dan menyendiri. Gejala dari reaksi stres perilaku mengalami tanda seperti sulit berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, daya ingat menurun, sering melamun, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas menurun.¹⁵

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas jambi dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi mengalami stres tingkat sedang yang bersumber dari pemaksaan diri dan mengalami reaksi perilaku. Diharapkan

bagi instansi pendidikan dapat berupaya dalam pencegahan stres serta meningkatkan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi dan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode atau intervensi seperti relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi Benson agar dapat menanggulangi dampak stres yang dialami oleh mahasiswa ketika menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Referensi

1. Ambarwati, P. D, Pinilih, S. S, dan Astuti, R.T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 5(1):40.
2. Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: measuring the effects of stress inoculation techniques. *Mediterr J Soc Sci*. 5(27):599–609
3. Giyanto., & Uyun Z. (2018). Stres pada mahasiswa tingkat akhir fakultas psikologi universitas muhammadiyah surakarta dalam mengerjakan skripsi.
4. Arwina, A. (2021). Hubungan regulasi diri dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas medan area. *JEHS*.
5. Indarwati. (2018). Gambaran stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan UIN Alauddin Makassar.
6. Wahyuni, S., & Setyowati, R. (2020). Gambaran stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan kti ditengah wabah

- covid 19 dan sistem lockdown yang diberlakukan di kampus AKPER YPIB Majalengka.
7. Wilujeng, C., Yusuf, I., dan Dwi, A. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. *Smart Society Empowerment Journal*. (1):6-11
 8. Kresna, P., & Ketut, N. (2020). Gambaran stresor dan koping stres dalam proses penyelesaian skripsi pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana. *e-Jurnal Medika Udayana*. 9(9)
 9. Azizah, J. (2020) Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Jurnal Empati*. 9(5), 370-374
 10. Carsita, W. N. (2019). Tingkat stres pada mahasiswa keperawatan yang menyusun skripsi. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*. 6(2):76.
 11. Peni, R., & Doni, D. (2020). Stres akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal KOPASTA*. 7(2),94-100
 12. Rahmi, S., Syafira, M., Mariana, U., dan Annisa, N. (2021). Pandemi dan tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir kuliah: studi analitik pada mahasiswa fkm universitas mulawarman. samarinda. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*.
 13. Dhicky, Z. (2017). Tingkat stres mahasiswa ketika menempuh skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
 14. Praghlapati, A., & Ulfitri, W. (2019) Gambaran mekanisme coping pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan tingkat iv yang sedang menghadapi tugas akhir di sekolah tinggi ilmu kesehatan x bandung. *Humanit (Jurnal Psikologi)*. 3(2):115–26.
 15. Gadzella, B. M & Masten, W. G. (2005). *American journal of psychological research*. History. 3(1):15.