

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan Lembaga Pendidikan yang resmi disertai tugas serta tanggung jawab untuk mempersiapkan Pendidikan, melaksanakan pembelajaran dan pengabdian terhadap Masyarakat. Banyak hal yang dipelajari oleh mahasiswa selama perkuliahan seperti berorganisasi, menemukan Solusi dalam mengerjakan tugas secara individual maupun berkelompok.

Banyak siswa yang mengeluhkan tentang banyaknya tugas yang diberikan serta adapun mahasiswa yang merasa beban tugas yang diterima berbeda dengan kemampuan diri pada mahasiswa tersebut. Sebagai syarat mencapai gelar sarjana mahasiswa memiliki tugas untuk menyelesaikan perkuliahan setiap semester serta pemenuhan tugas yang diberikan oleh dosen selama pembelajaran untuk memenuhi nilai SKS yang harus sesuai dengan capaian yang telah ditentukan oleh universitas di lanjutkan dengan penyusunan tugas atau laporan akhir yang biasa dikenal sebagai skripsi.

Skripsi merupakan salah satu karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa yang bersumber pada hasil riset yang memiliki ketentuan syarat untuk menggapai gelar sarjana (David, 2020). Skripsi merupakan suatu bentuk kemampuan secara akademik seseorang yang telah melaksanakan penelitian sesuai dengan bidangnya, skripsi disusun secara individual berbeda dengan tugas yang didapatkan dalam pembelajaran kuliah biasa skripsi disusun biasanya pada saat semester 7 atau 8 beberapa universitas menargetkan

mahasiswa dapat lulus pada 3,5 tahun, beberapa mahasiswa mengatakan bahwasannya skripsi merupakan suatu tugas yang berat karena harus melakukan penelitian serta pengolahan data, pemilihan Bahasa terlebih dahulu sebelum menyusun skripsi.

Harapan mahasiswa dapat lulus tepat waktu pada tiga setengah tahun pada kenyataannya banyak yang belum lulus selama empat tahun lebih tidak sesuai dengan harapan. Hal ini menjadi rasa takut dan menimbulkan kecemasan pemicu stress pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir dilihat dari gejala yang timbul seperti mudah marah, gampang teringgung, susah tidur, mudah cemas, serta sulitnya berkonsentrasi dalam melakukan sesuatu.

Menyusun skripsi memiliki banyak aspek yang harus diperhatikan karena beberapa factor yang dapat menghambat proses penyusunan skripsi seperti sulitnya pemilihan topik yang akan dimuat, keraguan, lingkungan yang tidak mendukung, rasa malas, perasaan lelah pada diri, kurangnya kepercayaan diri serta prinsip diri yang kurang. Proses pengerjaan skripsi terkadang membuat mahasiswa jenuh kemudian beralih mengerjakan hal lain, meninggalkan skripsi dan baru memulai mengerjakan kembali saat niatan dan semangat muncul.

Mahasiswa semester akhir akan cenderung lebih berat dengan beban tugas yang dialami dibanding beban tugas mahasiswa semester awal. Mahasiswa yang mengerjakan skripsi tidak menutup kemungkinan dapat membuat mahasiswa rentan mengalami stres, stres dalam mengerjakan skripsi membuat mahasiswa dihadapi dengan kendala secara fisik, emosional, intelektual dan interpersonal. Kesulitan dalam menyelesaikan skripsi tersebut kadang membuat keadaan serta pikiran menurun, kesulitan dapat menjadi penghambat yang membebani mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, kondisi yang membebani tersebut dinamakan stress.

Tugas akhir atau skripsi bagi mahasiswa menjadi kewajiban yang harus diselesaikan secepatnya atau dalam waktu singkat untuk mengejar target kelulusan dan untuk melanjutkan kerja secepatnya namun pada saat menyusun tugas akhir tidaklah semudah itu untuk menyelesaikannya memiliki banyak kendala dan hambatan yang harus dilewati oleh mahasiswa, seperti mencari judul, materi serta bahan yang harus diteliti hal ini membuat mahasiswa terbebani dan menimbulkan stress. Ada beberapa masalah yang muncul dan menghambat mahasiswa dalam menyusun tugas akhir baik internal ataupun eksternal. Gambaran dari stress yang timbul pada mahasiswa adalah munculnya perasaan pesimis pada saat menyusun tugas akhir, dan tidak adanya keinginan untuk berusaha dikarenakan mahasiswa merasa skripsi adalah hal yang berat dan susah untuk dikerjakan.

Hambatan terbanyak yang terjadi pada mahasiswa saat menyusun skripsi antara lain referensi yang tersedia di perpustakaan kurang atau terbatas, susahny menemukan masalah, terbatasnya pengertian untuk menentukan langkah-langkah persiapan, kurangnya dukungan dari keluarga dan sekitar, keterbatasan biaya untuk melakukan riset, tidak adanya computer atau laptop yang dimiliki oleh mahasiswa, melakukan konsultasi kurang maksimal karena kesulitan menemui dosen pembimbing, mahasiswa tidak bisa segera menemukan judul, perasaan enggan mengerjakan skripsi, kesulitan cara pengumpulan data kesulitan menganalisis data, kurangnya wawasan mahasiswa tentang masalah tugas akhir keterbatasan sarana belajar mahasiswa, kesulitan berjumpa dengan pembimbing, ketidak samaan antar pembimbing sehingga mengurangi semangat melaksanakan skripsi, belum mengetahui untuk menentukan suatu metode, tidak bisanya membagi waktu mahasiswa untuk menyelesaikan tugas sehingga memiliki keterbatasan penelitian terkait tugas akhir.

Banyaknya mahasiswa yang mengeluhkan perasaan stress dan tertekan pada saat menyusun tugas akhir karena adanya banyak kendala pada saat menyusun skripsi, berfikir

terlalu berat yang membuat focus dan pengendalian emosi menurun sehingga pada saat menyusun tugas akhir muncul rasa ingin menyerah namun berkat pengendalian stress atau mekanisme koping dengan mengalihkannya pada hal lain membuat stress berkurang.

Stres merupakan suatu penyesuaian didalam individu jika stres tersebut tidak dapat diatasi maka akan berdampak negatif terhadap individu. Stres adalah reaksi individu baik secara fisik maupun emosional apabila ada perubahan dari lingkungan yang mengharuskan individu untuk menyesuaikan diri (p2ptm.kemkes.go.id). dapat disimpulkan bahwa stres merupakan salah satu keadaan yang sulit untuk mengatasinya seperti tuntutan dan kejadian yang ingin di lakukan. Stres bisa berdampak positif apabila tekanan yang di dapat tidak melebihi kemampuan dan kapasitas yang dimiliki.

Stress memiliki dampak positif pada diri mahasiswa antara lain menumbuhkan kreativitas, serta dapat mengembangkan kemampuan diri mahasiswa. Adapun dampak negative yang terjadi karena stress antara lain sulit memfokuskan pikiran, dan kurang perhatian pada saat kuliah atau melaksanakan aktifitas termasuk saat melakukan bimbingan dengan dosen, penurunan keinginan aktifitas diluar ruangan serta mempengaruhi diri menjadi kurang adaptif. Stres bisa dikatan sebagai kondisi dari seseorang dimana tuntutan yang diperoleh tidak sesuai dengan keadaan dirinya untuk menyelesaikannya, sebagai pemahaman eustres adalah suatu reaksi positif yang diakibatkan oleh ketidak samaan keadaan yang mampu diatasinya, sebaliknya jika terjadi reaksi yang negatif akan menjadi reaksi distress negatif, dan jika hal ini tidak ditangani dengan baik dan cepat dapat mengakibatkan orang tersebut akan menjadi bingung secara mental (Muslim, 2020).

Apabila stres tidak ditangani dengan cepat maka akan mengakibatkan terjadinya gangguan tidur, mempengaruhi suasana hati, membuat sakit, dan yang lebih parah stres dapat merusak otak (Kemenkes, 2018). Stres dikalangan mahasiswa dapat berdampak

buruk terhadap nilai akademik, depresi dan bahkan dapat melakukan tindakan berbahaya seperti bunuh diri (Aris et al., 2018). Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di universitas dalam kegiatannya tidak terlepas dari stress. Dampak lainya yang timbul pada mahasiswa apabila stress yang dialami tidak tertangani atau tersalurkan dengan baik adalah seringnya terbangun di tengah malam, marah karena hal sepele, penurunan berat badan, adapun beberapa yang mengeluhkan masalah pada kulit wajah dikarenakan stress berlebih.

Syafaei & Gamayanti (2018) menyatakan bahwa 50-70% penyakit fisik sebenarnya disebabkan oleh stres. Tingkat tinggi yang ditunjukkan dengan berbagai tanda seperti timbulnya perasaan cemas, tidak yakin, serta sulit tidur. Penelitian WHO di berbagai negara menunjukkan sebesar 20-30% pasien yang datang ke pelayanan kesehatan menunjukkan gejala gangguan jiwa, bentuk yang paling sering ialah kecemasan, stres dan depresi.

. Stres juga dapat diartikan sebagai kondisi dimana suatu keadaan tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang yang dapat mempengaruhi kondisi individu dalam melakukan berbagai aktivitas. Stres merupakan tuntutan eksternal yang mempengaruhi diri seseorang, misalnya objek-objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang dapat membahayakan. Setiap individu memiliki cara mengelola stres atau koping yang berbeda yang dipengaruhi oleh nilai, kepercayaan, dan pencapaian yang ingin diraih (Pragholapati, 2019).

Adapun penanganan dalam mengatasi stres dapat dilakukan dengan manajemen koping stres yang dapat diterapkan oleh mahasiswa pada saat menyusun skripsi atau pada saat membuat laporan tugas. Koping memiliki sifat terencana dan disengaja sebagai usaha secara psikologis untuk mengelola stres, ada 2 jenis mekanisme koping yakni koping adaptif dan koping maladaptive, mekanisme koping adaptif dimana mahasiswa yang

sedang menyusun laporan akhir mampu memenejemen waktu dan memanfaatkan peluang dari yang sebelumnya waktu yang digunakan hanya di habiskan untuk berpergian dan menghabiskan waktu dengan bermain ponsel kini lebih banyak menghabiskan waktunya dengan lebih sering mengerjakan laporan akhir serta mengurangi kegiatan diluar yang dirasa kurang bermanfaat. Sedangkan untuk mekanisme koping maladaptif terjadi pada beberapa mahasiswa yang cenderung takut untuk memulai serta mengalami tekanan berlebih dalam menyusun laporan akhir dimana waktu yang digunakan cenderung lebih banyak digunakan untuk berfikir tentang kegagalan adapun mahasiswa yang berfikir bahwa menyusun laporan akhir.

Beberapa kasus contohnya pada mahasiswa berinisial DA mengaku mengalami stress ringan namun memiliki kecenderungan koping maladaptif sehingga ada perasaan ingin menyerah terhadap perkuliahannya dikarenakan sulitnya menemui dosen pembimbing hingga sampai saat ini judul masih belum di setujui oleh pembimbingnya, hingga tekanan dari orang tua yang kurang memberikan dukungan selama menyusun tugas akhir.

Menurut Kamus Psikologi, mekanisme koping merujuk pada berbagai perilaku atau tindakan yang dilakukan individu dalam berinteraksi dengan lingkungannya untuk menyelesaikan suatu permasalahan (Chaplin, 2009). Jika mekanisme koping ini berhasil, individu akan mampu beradaptasi terhadap perubahan atau tekanan yang dihadapinya. Namun, jika tidak berhasil, maka individu akan mengalami kesulitan dalam menghadapi perubahan tersebut (Ahyar, 2010).

Pada tahap remaja akhir dan dewasa muda, mekanisme koping yang digunakan cenderung bersifat maladaptif. Hal ini disebabkan oleh masih kuatnya ego serta kepentingan pribadi, sehingga individu lebih rentan terpengaruh oleh situasi di sekitarnya, namun tidak sedikit pula yang mekanisme kopingnya adaptif dikarenakan pengendalian emosi dan stressnya tersalurkan dengan baik. Mahasiswa yang berusaha mengatasi stres

secara adaptif terkadang mencari cara untuk meredakan gejala fisik, psikologis, dan kognitif yang timbul akibat stres. Namun, dalam situasi tertentu yang dirasa berada di luar kendali mereka, mahasiswa cenderung menghindari atau menerima keadaan tersebut (Rafati et al., 2017).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putu Kresna Dwi Aryawan dll(2016) tentang gambaran stresor dan koping pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayan diperoleh 46 responden yang telah diteliti mendapat hasil 34 responden mengalami stres ringan 73,90%, 9 responden mengalami stres sedang 19,60% dan 3 responden mengalami stres berat 6.50%,

Mengacu pada penelitian yang telah dilakukan oleh rosyad(2019) penelitian tentang Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta didapatkan hasil responden berjenis kelamin perempuan sebesar 62,97% dan pada laki-laki 37,03%. Responden sebanyak 96,30% berada pada masa remaja dan sisanya dewasa awal. Tingkat stres pada responden berada pada kategori normal sebanyak 59,3%, stres ringan sebanyak 18,8%, kategori sedang 11,1% kategori berat 7,4% dan sisanya dalam kondisi sangat berat.

Adapula penelitian yang dilakukan Defty Trisningsih(2020) terkait dengan stres mahasiswa akhir dalam mengerjakan skripsi di fakultas psikologi universitas indonesia, di dapatkan hasil tingkatan stres pada responden kategori stres ringan 11,29%, responden mengalami stres sedang 66,40%, dan yang mengalami stres berat sebanyak 22,31%.

Penelitian yang dilakukan oleh (Mayoral, 2006) melakukan penelitian terhadap 334 responden yang sedang dan tidak skripsi. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa mahasiswa yang sedang skripsi lebih banyak mengalami stres yaitu sebanyak 46,48%. Penelitian juga dilakukan oleh (Pasaribu, 2018) hasil penelitian menunjukkan tingkat stres mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sebagian besar dalam berada dalam kategori stres

sedang yaitu sebanyak 79 mahasiswa (90,8%) dan motivasi mahasiswa mengerjakan skripsi tinggi sebanyak 82 mahasiswa (94,2%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi maka motivasi mahasiswa yang mengerjakan skripsi semakin rendah yang dapat dilihat dari nilai hubungan kedua variabel negative.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang penulis lakukan pada beberapa mahasiswa universitas ngudi waluyo ungaran. Hasil dari wawancara dengan mahasiswa didapatkan informasi memang benar adanya stress pada mahasiswa yang sedang membuat laporan akhir hingga mempengaruhi kegiatan sehari-hari, merubah perilaku menjadi berbeda yang didasari oleh perasaan stress dan tertekan karena merasa berat serta kesulitan pada saat mencari judul skripsi, kesulitan pada saat menemui dosen pembimbing ataupun tekanan dari pihak keluarga yang menginginkan hasil yang maksimal yang harus di capai. Jenis stress yang dialami ada yang ringan serta tinggi dengan menggunakan mekanisme koping adaptif dan maladaptif. Mekanisme koping adaptif disini memberikan efek pada mahasiswa untuk tetap positif dalam mengerjakan sesuatu untuk mencapai tujuan seperti yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa ngudi waluyo yang mengalihkan stress dengan berolahraga serta melakukan aktifitas lain seperti jalan-jalan, beberapa diantaranya mengalihkan stress dengan menonton video atau film adapun kemampuan mekanisme koping maladaptif adalah keadaan pengendalian emosi dan sikap yang merujuk ke hal negatif yang dapat mengakibatkan mahasiswa sulit mengatur emosi serta adanya perasaan mudah menyerah atau berubahnya perilaku seperti berubah menjadi mudah tersinggung serta merokok. Dari 5 responden terdapat 3 stress ringan dengan mekanisme koping adaptif dengan 2 diantaranya mengatakan tidak terlalu stress saat mengerjakan skripsi dan 1 masih bisa mengendalikan stressnya dengan melakukan aktivitas yang disukai kemudian ada 1 yang mengalami

stress berat dengan mekanisme koping adaptif serta 1 stress ringan namun dengan mekanisme koping maladaptif karena menyalurkan emosinya pada hal yang negatif adanya perasaan ingin menyerah pada skripsi yang dikerjakan serta perubahan sifat menjadi lebih mudah tersinggung dan mulai merokok.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “gambaran mekanisme koping stress pada mahasiswa dalam menyusun laporan akhir”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran mekanisme koping mahasiswa dalam menghadapi stress selama menyusun laporan akhir.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui tingkat stress pada mahasiswa dalam menyusun laporan akhir
- b. Mengetahui mekanisme koping stress pada mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi profesi kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan ilmiah bagi tenaga kesehatan untuk menambahkan pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan sumber daya manusia, terutama perawat sebagai edukator dan konselor dalam kasus mekanisme koping stress dan juga dapat merancang intervensi dan pendekatan melalui pendidikan atau promosi kesehatan tentang koping stress.

2. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan untuk dapat memberikan pemahaman ilmu, khususnya tentang jenis mekanisme coping stress dan dampaknya. Dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan untuk lebih memperhatikan kesehatan jiwa dalam upaya pencegahan stress pada mahasiswanya serta dapat meningkatkan motivasi kepada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir atau skripsi.

3. Pengembangan keilmuan

Penelitian ini dimaksudkan sebagai bahan pembandingan atau bahan referensi untuk penelitian selanjutnya di bidang keperawatan dan dapat menjadi acuan referensi dalam penelitian selanjutnya serta untuk menbah ilmu pengetahuan dan wawasan tentang gambaran stress akademik mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir

4. Manfaat bagi responden

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan gambaran terkait jenis, sumber serta dampak stress yang terjadi pada mahasiswa sehingga memiliki wawasan dan pemahaman yang tinggi agar terhindar dari stress akademik dalam menyelesaikan tugas akhir.