



Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menghadapi Tugas Akhir di Politeknik Kaltara

Isnina Noor Sakinah

Program Studi D-III Keperawatan, Politeknik Kaltara

Corresponding author: nina.psikumy@gmail.com

Abstract. *Stress is a physical and emotional reaction caused by environmental conditions, physical demands and social conditions that are difficult to control, which requires a person to adjust himself. Stress can happen to everyone, including final year students who are facing their final project. Some of the causes of someone experiencing stress are frustration that can occur when individual efforts to achieve certain goals are hampered or the opportunity to get the desired results is lost. The next cause of stress is a crisis where sudden circumstances can cause stress to individuals. The purpose of this study is to know the description of the stress level of Politeknik Kaltara students in facing their final project. This research uses a descriptive method. Sampling using total sampling technique as many as 67 respondents according to the inclusion and exclusion criteria. Data collection used a stress level questionnaire on students consisting of 14 questions. Based on the results of the study, data were obtained in the form of the highest level of student stress in the mild category 29 (43.3%) respondents, moderate category 22 (32.8%) respondents, severe category 16 (23.9%) respondents. The conclusion of this study shows that the stress level of students who are facing their final project is more in the mild stress category.*

Keywords: *Stress Level, Students, Final Project*

Abstrak. Stres merupakan reaksi fisik maupun emosional yang disebabkan oleh kondisi lingkungan, tuntutan fisik serta keadaan sosial yang sulit terkontrol, yang mengharuskan seseorang dalam penyesuaian diri. Stres dapat terjadi pada setiap orang, termasuk pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Apabila usaha seseorang untuk mencapai tujuan tertentu mendapat hambatan atau tidak mendapatkan hasil yang diinginkan, maka akan merasa frustrasi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa Politeknik Kaltara dalam menyelesaikan tugas akhir. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* sebanyak 67 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan kuesioner tingkat stres pada mahasiswa yang terdiri dari 14 pertanyaan. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data berupa tingkat stres mahasiswa terbanyak dengan kategori ringan yaitu 29 (43,3%) responden, kategori sedang 22 (32,8%) responden, tingkat stres berat 16 (23,9%) responden. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan gambaran tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menghadapi tugas akhir lebih banyak pada kategori stres ringan.

Kata kunci: *Tingkat Stres, Mahasiswa, Tugas Akhir*

PENDAHULUAN

Setiap individu pasti pernah mengalami stres. Stres merupakan tekanan akibat ketidaksesuaian harapan dengan situasi yang diinginkan, melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping(1). Selain itu, stres juga diartikan sebagai reaksi seseorang secara fisik maupun emosional, dapat disebabkan karena kondisi lingkungan, tuntutan fisik, serta keadaan sosial yang tidak terkontrol, sehingga mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri(2). Stres dapat berasal dari interpersonal yaitu hubungan dengan orang lain, misalnya memiliki masalah dengan teman, orang tua, tetangga, maupun pacar. Intrapersonal juga merupakan stresor yang berasal dari individu itu sendiri, misalnya kesulitan keuangan, perubahan kebiasaan makan atau tidur, kesehatan menurun dan manajemen waktu. Akademik merupakan stresor yang berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah yang diikuti, misalnya nilai ujian yang tidak sesuai dengan yang diharapkan, tugas yang banyak, serta materi pelajaran yang sulit. Tuntutan akademis serta tidak siapnya individu untuk menghadapinya juga dapat mengakibatkan gangguan psikologis seperti stres(3). Stres juga dapat berasal dari lingkungan sekitar, misalnya kurangnya waktu liburan, macet di kota besar, dan lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman (bising, bau, gelap), tingginya beban ekonomi, semakin tinggi kesenjangan sosial dan ketidakpastian situasi sosial membuat masyarakat mengalami gangguan psikologis(3)(4).

Seseorang yang mengalami stres biasanya karena memiliki beban berat yang dihadapi. Termasuk pada mahasiswa yang mempunyai tanggung jawab untuk menyelesaikan studinya. Berdasarkan hasil data dari The American Collage Health Associations National Collage Assesment (NCHA) sebuah survei terdapat lebih dari 157 institusi dan 98.050 mahasiswa, menemukan bahwa 53% mahasiswa melaporkan mengalami stres sedang atau stres berat dalam 12 bulan terakhir (5). Sementara itu, prevalensi stres yang dialami mahasiswa Indonesia adalah 36,7-71,6% (6). Prevalensi mahasiswa di dunia yang mengalami stres didapatkan sebesar 38-71%, sedangkan di Asia sekitar 39,6%-61,3%. Penelitian tentang prevalensi stres pada mahasiswa dilakukan di beberapa universitas(5). Di Indonesia kejadian stres semakin bertambah, dimana terdapat 36,7-71,6% prevalensi mahasiswa yang mengalami stres(7).

Tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir lebih tinggi karena tidak hanya tugas mata kuliah, tetapi juga harus menyelesaikan tugas akhir. Tugas akhir seperti skripsi dan KTI adalah suatu kewajiban yang harus diselesaikan dalam jangka waktu yang singkat. Semakin cepat menyelesaikan tugas akhir maka semakin cepat pula untuk lulus dan wisuda, serta semakin besar pula peluang untuk segera mencari pekerjaan. Namun, menyelesaikan tugas akhir tidak semudah mengerjakan makalah ataupun tugas mata kuliah pada umumnya. Banyak hal yang dapat menjadi kendala untuk dapat menyelesaikan tugas akhir, sehingga membuat mahasiswa merasa terbebani menjadi faktor pemicu mahasiswa mengalami stres(3). Peningkatan stres pada mahasiswa akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban yang dirasa

terlalu berat dapat memicu gangguan memori, penurunan konsentrasi, penurunan kemampuan untuk menyelesaikan masalah, dan kemampuan akademik(8). Selain itu juga dapat memicu munculnya masalah kesehatan seperti depresi dan kecemasan berlebih. Tingkat stres pada mahasiswa dapat berbeda-beda, dari stres ringan, stres sedang, hingga stres berat.

Terdapat beberapa faktor yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres seperti kecerdasan emosional, manajemen waktu, tingkat kepribadian dan mekanisme koping. Dalam literatur psikologi, kecerdasan emosional muncul sebagai karakteristik kepribadian yang berpengaruh terhadap persepsi emosional dan situasi stress(9). Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa Politeknik Kaltara dalam menghadapi tugas akhir Diploma III.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif. Populasinya adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir di Politeknik Kaltara. Pengambilan sampel menggunakan *total sampling* yaitu penentuan sampel dan memasukkan semua populasi ke dalam sampel yang cocok atau sesuai dengan sumber data. Sampel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 67 responden. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel tunggal yaitu gambaran tingkat stres terhadap mahasiswa politeknik kaltara dalam menghadapi tugas akhir.

Prosedur pengumpulan data dimulai dengan memberikan formulir lembar persetujuan untuk menjadi responden, selanjutnya memberikan formulir data pengisian kriteria responden, dan melanjutkan dengan pengisian kuesioner. Teknik analisa data dalam penelitian ini yaitu menganalisis hasil univariat yang disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dalam komputerisasi.

HASIL

Berikut merupakan data distribusi frekuensi karakteristik responden dalam menghadapi tugas akhir di Politeknik Kaltara yang dikumpulkan dalam menggunakan kuesioner.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir di Politeknik Kaltara (n = 67)

Karakteristik Responden	Jumlah Responden (n)	Persentase (%)
Umur		
20 tahun	18	26,9
21 tahun	30	44,8
22 tahun	9	13,4
23 tahun	9	13,4
24 tahun	1	1,5
Total	67	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	8	11,9
Perempuan	59	88,1
Total	67	100,0
Tingkat Stres		
Ringan	29	76,1
Sedang	22	32,8
Berat	16	23,9
Total	67	100,0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan data pada tabel 1 menunjukkan bahwa umur responden terdiri dari umur 20 tahun sebanyak 18 (26,9%) responden, 21 tahun sebanyak 30 (44,8%) responden, umur 22 dan 23 tahun sebanyak 9 (13,4%) responden, serta umur 24 tahun sebanyak 1 (1,5%) responden. Berdasarkan jenis kelamin terdiri dari laki-laki sebanyak 8 (11,9%) responden sedangkan perempuan sebanyak 59 (88,1%) responden. Berdasarkan tingkat stress terdiri dari tingkat stress ringan sebanyak 29 (43,3%) responden, stress sedang sebanyak 22 (32,8%) responden, dan stress berat sebanyak 16 (23,9%) responden.

PEMBAHASAN

Deskripsi Responden

Umur

Umur merupakan bagian yang dapat membentuk mental psikologis seseorang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa umur responden lebih banyak berada pada usia 21 tahun yaitu 30 (44,8%) responden. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi (2019), bahwa sebagian besar responden berada pada umur 21 tahun. Usia 20 tahun keatas individu dengan kategori dewasa awal umumnya mulai mendapat tekanan karena adanya tuntutan yang berasal dari keluarga, sosial

maupun tuntutan akademis. Tuntutan ini mengharuskan individu untuk mampu membagi peran antara menjadi seorang anak, menjadi seorang teman, serta menjadi seorang mahasiswa(10).

Umur lebih muda cenderung lebih mudah mengalami stres, namun semua tergantung dari setiap individu mahasiswa dalam menghadapi coping stres. Hal ini sejalan dengan teori, depresi atau stres akan dialami oleh semua kelompok umur, salah satu individu yang diketahui paling banyak mengalami depresi adalah mahasiswa(10). Berdasarkan teori perkembangan kognitif menurut Piaget, tahapan remaja merupakan tahapan operasional dimana remaja mungkin mengalami kebingungan antara ideal dan praktik, sama halnya dengan mahasiswa yang merupakan kategori usia remaja akhir. Namun, saat mahasiswa dihadapkan pada masalah yang nyata, mahasiswa sudah mulai mampu menganalisis situasi dan mempunyai solusi, sehingga dibutuhkan penyesuaian dan adaptasi untuk menghadapi masalah tersebut. Hal ini digunakan untuk mengkopling perubahan yang terjadi dan diterima selama masa perkuliahan. Adaptasi dibutuhkan untuk mengembangkan mekanisme coping yang adaptif dan gaya perilaku yang akan digunakan di sepanjang kehidupan(11).

Jenis Kelamin

Jenis kelamin mempengaruhi keadaan psikologis seseorang terutama pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data bahwa frekuensi jenis kelamin lebih banyak pada perempuan yaitu 59 (88,1%) dari 67 responden. Jenis kelamin perempuan cenderung lebih mudah mengalami gejala depresi dan sulit untuk mengatasi gejala tersebut sehingga dapat menjadi gangguan psikologis depresi (12). Perempuan umumnya lebih banyak mengalami stres meskipun memiliki jenis stresor yang sama. Hal ini disebabkan karena dalam menghadapi hambatan yang ada, perempuan cenderung bereaksi menggunakan perasaan. Suasana hati perempuan juga lebih mudah berubah. Hal ini diperkuat dengan studi terbaru yang menunjukkan bahwa kejiwaan perempuan dikendalikan oleh hormon(13)(14).

Jenis kelamin wanita cenderung lebih sensitif sehingga sulit untuk mengontrol emosi dan itu akan mudah mengalami gejala depresi seperti lebih mudah bersedih, tidak percaya diri, hilangnya motivasi, tidak bisa mengatur pola hidup sehat(10). Selain itu, ketika menyelesaikan masalah, perempuan lebih sering menyelesaikannya secara emosional. Perempuan cenderung memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap konflik yang dapat memicu hormon negatif yang memunculkan reaksi stres, gelisah dan rasa takut(14).

Tingkat Stres

Stres adalah reaksi individu baik secara fisik maupun emosional, yang mengharuskan seseorang dalam penyesuaian diri(2). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak pada tingkat stres ringan yaitu 29 (43,3%) responden, namun kategori stres sedang dan stres berat juga memiliki jumlah yang tidak sedikit. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Ambarwati (2019) pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang, didapatkan hasil mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%), namun ada juga yang mengalami stres berat dengan jumlah 7 mahasiswa (7,0%)(3).

Tingkat stres akademik sedang maupun berat perlu diantisipasi karena dapat memberikan masalah yang lebih serius bagi kondisi fisik, psikologis serta prestasi akademik mahasiswa. Stres dapat memberikan efek psikologis seperti terganggunya kesehatan mental, emosi labil, mudah marah bahkan bisa menyebabkan depresi(15). Kategori stres berat jika terjadi terlalu lama dapat memberikan efek negatif terhadap tubuh seseorang, berupa gangguan fisik seperti penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan sesak napas(16). Bukan hanya kondisi fisik dan psikologis mahasiswa yang terganggu, tetapi juga memiliki performa dan hasil yang kurang baik ketika sedang ujian atau ketika menyelesaikan tugas akademik(17).

Hal ini dapat dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik. Selain itu dari faktor eksternal yaitu adanya permasalahan di lingkungan masyarakat, keluarga maupun hubungan yang berkaitan dengan orang lain, serta beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalani. Mahasiswa semester akhir cenderung mengalami *burnout*/masa kebosanan yang merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan emosional. Pada mahasiswa tingkat akhir situasi yang penuh dengan tuntutan tersebut diakibatkan oleh proses menyusun skripsi dan KTI(3).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat stres mahasiswa berada dalam kategori ringan. Hal ini dapat disebabkan karena beberapa hal, diantaranya adalah coping stress individu mahasiswa yang baik, umur yang cukup, serta emosi yang baik, sehingga mahasiswa tidak terlalu stres dalam menghadapi tugas akhir. Banyak faktor lagi yang

menyebabkan seseorang mengalami stres, hal ini dapat dikembangkan dalam penelitian selanjutnya, serta dapat menggunakan metode lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada Direktur Politeknik Kaltara yang memberi kesempatan untuk melakukan penelitian di wilayah kampus Politeknik Kaltara serta mahasiswa sebagai responden yang telah terlibat dalam pengambilan data.

DAFTAR PUSTAKA

Barseli M, Ifdil I, Nikmarijal N. Konsep Stres Akademik Siswa. *J Konseling dan Pendidik*. 2017;5(3):143–8.

Nur L, Mugi H. Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *J Ilmu Manaj [Internet]*. 2021;18(1):20–30. Available from: <https://journal.uny.ac.id/index.php/jim/article/view/39339/15281>

Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;5(1):40.

Musabiq SA, Karimah I. Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa Description of Stress and Its Impact on Students. *InSight*. 2018;20(2):74–80.

Fares J, Al Tabosh H, Saadeddin Z, El Mouhayyar C, Aridi H. Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students. *N Am J Med Sci*. 2016;8(2):75–81.

Ningsih HEW, Dwidiyanti M, Hartati E. Mindfulness Mobile Application Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa : A Literature Review. *Holist Nurs Heal Sci*. 2018;1(2):116.

Riskesdas. Riset Kesehatan Dasar Nasional. Riskesdas. 2018;76.

Goff A marie. International Journal of Nursing Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Students Learned Resourcefulness in Baccalaureate Nursing Students. *Int J Nurs Educ Scholarsh*. 2011;8(1):1–22.

Burhanudin. Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Stres. *J Bisnis dan Ekon*. 2017;8(1):55–70.

Surya Dewi NMBR, Subrata IM, Kardiwinata MP, Ekawati NK. Tingkat Depresi Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2019. *Arch Community Heal*. 2019;6(2):1.

Suwartika I, Nurdin A, Ruhmadi E. Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Soedirman *J Nursing* [Internet]. 2014;9(3):173–89. Available from: <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/viewFile/612/337>

Winasis GP, Kurniawan ST, Vioneery D. Gambaran Tingkat Depresi Mahasiswa Diploma III Keperawatan dalam Menjalani Tugas Akhir Karya Tulis Ilmiah (KTI) di Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Intan Husada J Ilm Keperawatan*. 2021;19(1):1–9.

Larasanti NND, Wakhid A, Susilo T. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran. *J*

Keperawatan Jiwa [Internet]. 2015;3(1):57–65. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/3920>

Aryawan PKD, Diniari NKS. Gambaran stresor dan koping stres dalam proses penyelesaian skripsi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana tahun 2016. *J Med Udayana*. 2020;9(9):87–92.

Glozah FN, Pevalin DJ. Social support, stress, health, and academic success in Ghanaian adolescents: A path analysis. *J Adolesc* [Internet]. 2014;37(4):451–60. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.03.010>

Berman A, Snyder S, Levett-Jones T, Dwyer T, Hales M, Harvey N, et al. Kozier and Erb's Fundamentals of Nursing. *Kozier Erb's Fundam Nurs*. 2018;521.

Hamaideh SH, Hamdan-Mansour AM. Psychological, cognitive, and personal variables that predict college academic achievement among health sciences students. *Nurse Educ Today* [Internet]. 2014;34(5):703–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2013.09.010>