

STRES PADA MAHASISWA PENULIS SKRIPSI

KHAERU KURNIAWAN PUTRA

Email : kaeruwahyu@gmail.com

Afiliasi : UIN Mataram

ABSTRAK

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus, pengumpulan datanya dengan wawancara dan analisis datanya secara kualitatif. Dalam penelitian ini ada satu subyek seorang mahasiswa tingkat akhir yang waktu studinya hampir selesai dan kini ia terjebak dalam tugas akhirnya yaitu skripsi, skripsi yang tak kunjung selesai karena adanya beberapa faktor yang menghambat membuat ia menjadi stres.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres terjadi karena mahasiswa penulis skripsi tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Stres yang dialami mahasiswa termasuk stres negatif sebab memberi dampak buruk pada diri mahasiswa tersebut. Stres yang dialami mahasiswa nampak pada segi fisik, emosional, kognitif, dan interpersonal. Sedangkan faktor penyebab stres pada mahasiswa penulis skripsi terdiri atas dua faktor, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan atau kecerdasan seseorang. Sedangkan faktor eksternal meliputi; tuntutan kampus, keluarga, dan keuangan.

Kata Kunci : Stres, Mahasiswa, Penulis Skripsi

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan pada suatu program studi tertentu di suatu perguruan tinggi. Sebutan mahasiswa juga berlaku bagi seseorang yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi. Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri di dalam bidang keilmuan yang ditekuninya, sehingga nantinya memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawab intelektualnya.

Seorang mahasiswa di dalam suatu perguruan tinggi dituntut untuk segera mungkin menyelesaikan masa studinya. Pada umumnya di akhir masa studi, seorang mahasiswa diberi tugas akhir atau bisa juga disebut dengan skripsi. Skripsi juga menjadi salah satu bukti kemampuan akademik mahasiswa. Skripsi yang disusun mahasiswa, didalamnya membahas mengenai penelitian yang akan dilakukan sesuai dengan bidang studi

Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual oleh setiap mahasiswa. Setiap mahasiswa memiliki jenis dan judul skripsi yang berbeda-beda. Selain itu, penulisan skripsi dilakukan secara individual dimaksudkan agar mahasiswa dapat mandiri dalam mencari pemecahan masalah mengenai penelitian yang dilakukan di dalam skripsi. Diharapkan jika dilakukan secara individual setiap mahasiswa mampu mengeluarkan kemampuannya masing-masing atas ilmu yang ia dapat selama mengikuti perkuliahan yang akhirnya ilmu itu diharapkan membantu dalam proses penyusunan skripsi.

Skripsi hendaknya dapat memberikan sumbangan nyata untuk menemukan kebenaran, artinya berusaha untuk mendapatkan sesuatu sebagai sumbangan nyata untuk menguji kebenaran ilmu pengetahuan. Pada kenyataan yang ada, justru umumnya perjalanan studi mahasiswa menjadi tersendat-sendat atau terhambat ketika menyusun skripsi. kemampuan dalam berbahasa Inggris untuk membaca literature buku yang dipakai. Hasil penelitian Faridah (2006) tentang *“pengaruh diskusi kelompok untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi”*, menunjukkan data bahwa sebagian besar mahasiswa tergolong lama dalam mengerjakan skripsi, di antaranya karena mencari judul dan lambat dalam menyelesaikan revisi proposal setelah seminar proposal

dilakukan. Tuntutan dari kampus yang harus mewajibkan segera menyelesaikan skripsi dan kesulitan yang dialami selama proses penyusunan skripsi akan menjadi tekanan bagi mahasiswa sehingga bisa mengalami stres.

Stres merupakan suatu keadaan yang dialami manusia ketika ada sebuah ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya (Looker & Gregson: 2005). Dickinson (2006) memaparkan dalam penelitiannya bahwa stress meningkatkan resiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik yang meliputi kecemasan, depresi, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit jantung, hilangnya energi dan gangguan tekanan darah. Stres yang dialami mahasiswa penulis skripsi umumnya bersifat negatif, sebab stres tersebut menimbulkan kerugian pada diri mahasiswa. Safari dan Saputra (2009) menyatakan bahwa stres dapat menimbulkan dampak negatif, stres yang merugikan adalah jenis stres negatif karena akan membawa dampak negatif. Dampak stres negatif bisa menimbulkan gejala fisik maupun psikologis dan akan menimbulkan gejala-gejala tertentu. Dapat disimpulkan bahwa distress atau stres negatif adalah jenis stres yang membawa seseorang dalam kondisi atau keadaan yang sangat merugikan karena mereka akan mengalami perasaan-perasaan negatif seperti cemas, ketakutan, dan kekhawatiran. Hasil observasi peneliti melihat awalnya subyek memiliki semangat dan motivasi yang tinggi terhadap skripsi karena ia ingin cepat lulus kuliah, namun dalam perjalanannya/ prosesnya dalam menyusun skripsi semangat dan motivasi itu sepertinya menurun seiring dengan hambatan ataupun kesulitan yang dialami dalam proses penyusunan skripsi. Peneliti beberapa kali membaca status BBM dan Facebooknya, yang isinya keluhan terhadap skripsi yang sedang

ia tulis. Beberapa kali ia nampak lesu tidak bersemangat ketika di kampus, apalagi setelah bimbingan dengan dosen. Suatu hari peneliti juga pernah bertemu dengan subyek di jalan, dan mengobrol sebentar, peneliti menanyakan kapan akan ke kampus lagi? Namun subyek menjawab “besok lah, skripsiku belum apa-apa nanti malah ketemu dosenku, takut ditanya- tanya”. Dari apa yang dilihat peneliti, nampaknya subyek sedang mengalami apa yang dinamakan stres, stres negatif karena menimbulkan perasaan-perasaan yang tidak baik yang kemudian diungkapkan dalam bentuk status di media sosial dan dari bahasa tubuhnya yang tampak tidak bersemangat kemudian ada ketakutan tersendiri pada dosennya. Berdasarkan latar belakang dan fakta yang telah terjadi yang disebutkan di latar belakang, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian “Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi”.

II. PEMBAHASAN

Skripsi sebagai tugas akhir yang wajib dikerjakan oleh seorang mahasiswa tidak bisa dikerjakan dengan lancar begitu saja. Dalam proses penyusunannya mahasiswa menemui berbagai macam kesulitan, kesulitan yang dijumpai menjadi suatu tekanan pada diri mahasiswa, jika mahasiswa tidak mampu mengatasi tekanan tersebut maka menimbulkan stres pada diri mahasiswa tersebut. Sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Kendall dan Hammen (dalam Safaria dan Saputra, 2009) yang mengatakan bahwa stres dapat terjadi pada seseorang ketika terdapat ketidakseimbangan antara beban /masalah dengan kemampuannya dalam mengatasi beban/masalah tersebut.

Stres yang dialami mahasiswa termasuk stres yang bersifat negatif, sebab

stres tersebut memberikan dampak negatif atau buruk pada diri mahasiswa. Stres negatif yang muncul pada diri mahasiswa nampak dalam beberapa aspek dalam dirinya. Aspek fisik subyek mengeluhkan tidur tidak teratur, pusing kepala, makan tidak teratur, dan kelelahan; aspek emosi yang dikeluhkan subyek ialah gelisah, ketakutan, mudah marah; aspek kognitif subyek mengeluhkan mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide; aspek interpersonal subyek mengeluhkan minder dan lebih suka menyendiri. Hal-hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dickson (2006) dalam penelitiannya ia mengatakan bahwa stress meningkatkan resiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan mental dan penyakit fisik yang meliputi kecemasan, kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, urat tegang, sakit jantung, hilangnya energi dan gangguan tekanan darah.

Terdapat dua faktor yang mampu menyebabkan stress yaitu faktor internal dan eksternal. Yusuf (2006) menyebutkan bahwa faktor-faktor penyebab stres dapat dibagi menjadi dua, yaitu berupa pengaruh internal dan eksternal. Hasil penelitian menyebutkan bahwa faktor internal yang menghambat subyek lama penyelesaian skripsi ialah kemampuan atau kecerdasan yang ia miliki hal ini seperti yang ia sampaikan bahwa ia lama dalam menelan apa yang telah dosen katakan dan kemampuan bahasa inggris yang rendah dalam memahami isi literatur yang ia gunakan.

Selanjutnya faktor eksternal yang subyek temui ialah; faktor keuangan, ketika seorang mahasiswa tingkat akhir harus segera menyelesaikan skripsinya, tentu skripsi tidak akan bisa berlanjut kalau mahasiswa tidak membayarkan uang semesteran yang rutin tiap tahunnya wajib dibayarkan, ia harus memutar otak juga

mencari uang untuk membayar disamping harus menyelesaikan skripinya. Hal ini juga akan menambah tekanan dalam diri subyek, apalagi jika subyek sudah memiliki keluarga baru tentu semakin berat keadaanya. Faktor tuntutan kampus, tuntutan kampus menjadi faktor penyebab stres sebab bagi mahasiswa yang masa studinya sudah semakin dekat dengan batas waktu yang ditentukan kampus, mahasiswa tersebut akan merasa dikejar-kejar oleh waktu, karena konsekuensinya kalau melewati batas waktu yang sudah ditentukan maka mahasiswa tersebut terkena sanksi drop out dari kampus. Faktor keluarga, mahasiswa yang masih menempuh skripsi namun memutuskan untuk berkeluarga, tentu waktu dan pikirannya harus terbagi dan tidak bisa sepenuhnya fokus terhadap skripsinya. Lebih lanjut ketika sudah memutuskan berkeluarga tentu akan ada permasalahan yang nantinya ditemui, seperti halnya subyek yang mengatakan bahwa ia juga mengalami pertengkaran dengan suami, belum kalau anak sakit. Hal-hal tersebut tentu juga menjadi beban yang akan menimbulkan stres. Faktor-faktor yang telah disampaikan diatas sejalan dengan Potter & Perry (2005) yang mengatakan stressor internal berasal dari dalam diri seseorang misalnya kondisi fisik dan suatu keadaan emosi. Stressor eksternal berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial budaya, jika tidak dapat ditangani hanya akan menimbulkan stres. Ahli lain Alvin (2007) juga mengatakan bahwa stressor dapat dibedakan menjadi stressor internal dan stressor eksternal. Stressor 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. Sedangkan faktor eksternal yang dapat mempengaruhi yaitu lingkungan tempat tinggal, lingkungan belajar, dan berbagai peristiwa sehari-hari.

III. PENUTUP

A. Simpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Gambaran stres pada mahasiswa penulis skripsi ialah stres terjadi karena mahasiswa penulis skripsi tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi.
2. Gejala stres negatif yang dialami mahasiswa penulis skripsi terdiri dari :

- a. Gejala fisik

Timbul dalam wujud tidur tidak teratur, makan tidak teratur, sakit kepala, mudah lelah, dan sakit punggung.

- b. Gejala emosional

Timbul dalam wujud kegelisahan, ketakutan berlebih dari dalam diri, dan mudah marah

- c. Gejala kognitif

Timbul dalam wujud mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide.

- d. Gejala interpersonal

Timbul dalam wujud minder, malu, lebih suka menyendiri.

3. Faktor-faktor yang menyebabkan stres pada mahasiswa penulis

skripsi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan atau kecerdasan seseorang dan kepribadian seseorang. Sedangkan faktor eksternal meliputi ; tuntutan kampus, keluarga dan keuangan.

B. Saran

Berikut ini dikemukakan saran bagi peneliti lain agar memperoleh hasil penelitian yang lebih baik:

1. Pihak prodi

Pihak prodi dapat memiliki kegiatan yang mampu memicu kesadaran diri mahasiswa agar segera merampungkan skripsinya.

2. Mahasiswa penulis skripsi

- a. Ada baiknya seorang mahasiswa yang sedang menempuh skripsi jangan hanya setengah-setengah dalam merampungkan tugasnya. Jangan beri waktu yang cukup lama untuk berhenti mengerjakan skripsi sebab jika itu terjadi akan timbul rasa malas untuk memulai skripsi lagi.
- b. Stres dalam menyusun skripsi bisa dihindari jika kita aktif bertemu dosen dan mengungkapkan segala kesulitan yang ditemui.
- c. Melakukan diskusi kelompok atau bimbingan kelompok bagi mereka yang stres dalam menyusun skripsi, supaya mereka tidak merasa sendiri dalam menjalani kesulitannya.
- d. Ada baiknya berkeluarga setelah skripsi selesai sampai

tuntas, sebab jika tidak waktu untuk menyelesaikan skripsi akan terbatas dan beban yang diterima semakin berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, Saifuddin. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Darmono & Ani M hasan (2002). *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: Grasindo
- Dickson, W. L. (2006). *Increasing Coping resource: an experimental intervention approach*.
- Hardjana.(1994). *Stres tanpa Distres*. Yogyakarta: Kanisius
- Januarti, R.2009. *Hubungan antara Persepsi terhadap Dosen Pembimbing dengan Tingkat Stress dalam Menulis Skripsi*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Looker,Gregson.(2005). *Managing Stress: Mengatasi Stress Secara Mandiri*. Moleong, Lexy J. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja
- Rosdakarya
- Mutadin, Z.(2002). *Kesulitan Menulis Skripsi*. Diunduh 26 November 2014 from <http://www.e-psikologi.com/remaja/040402.html>
- Nasurion. 2007. *Stres pada Remaja*. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara
- Nursalim.Mochamad(2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta Barat:

Akademia Permata

Peter, Tay. (1991). *Bagaimana Mengendalikan Stres*. Jakarta

Rettob. 2008. *Identifikasi Faktor Penyebab Stres Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi di Universitas Soegija Pranata*. Skripsi. Semarang

Rohmah. 2006. *Pengaruh Diskusi Kelompok untuk Menurunkan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi*. Jurnal. Yogyakarta. Universitas Ahmad Dahlan

Safaria, Saputra. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara

Smith, Noi. (1991). *Bagaimana Mengendalikan Stress*. Jakarta: Pustaka Utama Grafiti

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Winkel, W.S. dan Hastuti, Sri (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo

Yusuf, S. (2004) *Mental Hygiene: Pengembangan Kesehatan Mental dalam Kajian Psikologi dan Agama*. Bandung; Pustaka Bani Qurasy.