

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan sebuah fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dialami oleh setiap individu dasarnya stres tersebut normal dialami dan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan (Rosyidah et al. 2020). Penyebab stres ini bisa dikarenakan karena sebuah kegagalan yang menimbulkan tekanan mental bagi mahasiswa yang tidak dapat melakukan suatu penyesuaian diri dari beberapa masalah yang bersangkutan ataupun membuat perubahan yang dapat berpotensi menimbulkan stres. Apabila seseorang mengalami stres akan muncul gejala-gejala seperti gejala fisik, emosi, dan gejala perilaku (Mustikawati dan Putri 2018). Resikonya ancaman stres ini dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial bahkan niat untuk mengakhiri hidupnya (Azis dan Bellinawati 2015).

Dampak stres yang dialami di kalangan mahasiswa bisa berupa positif ataupun negatif. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akan cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang menurun (Azila-gbettor et al. 2015), depresi (Ethics, Board, dan District 2015; Gayathri et al. 2016), dan gangguan tidur (Waqas et al. 2015). Apabila jumlah stres ini terjadi peningkatan maka akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan di bidang akademiknya ataupun indeks prestasinya. Bahkan apabila stres ini mengalami peningkatan lebih tinggi menjadi terlalu berat maka akan mengakibatkan gangguan dalam berkonsentrasi maupun berpikir, penurunan kemampuan dalam menyelesaikan masalah akademiknya itu sendiri (Ambarwati, Pinilih, dan Astuti 2017).

Di berbagai negara-negara di dunia, salah satunya di Indonesia permasalahan yang menjadi sangat signifikan ialah gangguan mental. Stres merupakan suatu situasi keadaan individu yang tidak terkendali berupa suatu

tuntutan fisik, lingkungan ataupun situasi sosialnya (Barseli, Ahmad, dan Ifdil 2018). Menurut Riskesdas 2018 menyatakan bahwa gangguan emosional yang dialami oleh usia 15 tahun keatas menunjukkan gejala-gejala depresi maupun kecemasan itu sendiri. Prevalensinya naik menjadi 9.8% dari 6% dari jumlah penduduk Indonesia (Riskesdas 2013, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan di *University of Gondar di Ethiopia* prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa adalah 40,9% (Dachew, Bisetegn, dan Gebremariam 2015).

Status mahasiswa dipandang lebih dari pada siswa sehingga tuntutan terhadap mahasiswa itu sendiri menjadi lebih tinggi salah satunya yaitu membuat tugas akhir yaitu skripsi (Rosyad 2019). Mahasiswa merupakan individu di perguruan tinggi yang sedang berjuang menuntut ilmu ataupun mempunyai beban tugas dan harus berusaha keras dalam menyelesaikan studinya selama kurun waktu tertentu. Tugas mahasiswa tingkat akhir yang terberat yaitu skripsi. Penyelesaian penyusunan skripsi yang didalamnya akan dilakukan sebuah *research* atau penelitian ini akan menjadi salah satu syarat yang menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi (Fasya, Yuwono, dan Septiwi 2019).

Skripsi merupakan tugas akhir yang berupa suatu karya tulis ilmiah yang wajib ditulis dan dibuat oleh mahasiswa tingkat akhir berdasarkan hasil penelitian lapangan atau studi kepustakaan sesuai dengan bidang studinya. Skripsi ini merupakan suatu bukti atas kemampuan akademik mahasiswa dalam sebuah penelitian yang berhubungan dengan masalah yang sesuai dengan bidang keahlian ataupun bidang studinya. Penyusunan skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat agar mendapatkan gelar kesarjanaan. Skripsi merupakan suatu bukti kemampuan akademik mahasiswa atas penelitian yang dilakukannya untuk memenuhi persyaratan agar memperoleh gelar sarjana (Hariyadi 2018).

Penyusunan skripsi adalah sebuah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademis yang bersangkutan dengan masalah yang berhubungan dengan masalah pendidikan sesuai dengan bidang studi untuk mencapai gelar sarjana strata satu (Ningrum 2011).

Salah satu bentuk permasalahan dalam kehidupan manusia yang pasti pernah alami terkadang dapat menyebabkan stres, ketakutan kecemasan ataupun efek negatif lainnya. Siapa saja dapat mengalami stres, yang tak lain bisa saja terjadi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi atau menyelesaikan karya tulis ilmiah (Larasanti, Wakhid, dan Susilo 2015).

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Ambarwati et al. 2017) dengan judul “Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa” penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel sebanyak 101 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia mahasiswa 22,01 tahun. Rata-rata masa studi untuk program Diploma III (D3) adalah 6,00 semester, untuk program sarjana (S1) rata-ratanya adalah 8,05 semester. Tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57,4 %, dan stres berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, dan tingkat stres berat 4,0%. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan stres sedang sebanyak 33,6 %.

Munculnya stres seringkali diakibatkan oleh beban hidup yang kita pikul. Stres saat menghadapi sebuah pekerjaan yang menyulitkan. Salah satu diantaranya stres disini adalah ketika dituntut untuk membuat skripsi yang dimana untuk memperoleh gelar sarjana karena itu merupakan cita-cita yang ingin dicapai oleh mahasiswa tingkat akhir.

Islam memiliki bentuk panduan dalam rangka menanggulangi kejadian stres ini salah satunya dengan bersabar dalam menghadapi ujian pada saat penyusunan skripsi atau dalam melakukan kegiatan apapun sebagaimana yang tercantum dalam Al-Quran surat An-Nahl ayat 96, Allah SWT berfirman:

مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ ۗ وَلَنَجْزِيَنَ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Artinya : “Dan, sesungguhnya kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang sabar dengan pahala yang lebih baik dari apa yang mereka kerjakan”(An-Nahl - النحل | Qur’an Kemenag, 2021).

Dari uraian tersebut diatas dinyatakan bahwa Allah SWT menganjurkan kita untuk selalu sabar dalam menjalani ujian yang ada di dunia ataupun saat mendapati sebuah tuntutan yang menyulitkan sabar disini berarti ikhtiar dan tidak boleh menyerah atas ujian yang telah diberikan oleh Allah SWT.

Selain itu dalam Hadist Riwayat Abu Yahya Suhaib bin Sinan Radhiyallahu’anhui berkata : Rasulullah Shallallahu alaihi wa salam bersabda :

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: “Sungguh menakjubkan urusan orang mukmin. semua urusannya adalah baik baginya. Hal ini tidak didapatkan kecuali pada diri seorang mukmin. Apabila mendapatkan kesenangan, ia bersyukur maka yang demikian itu merupakan suatu kebaikan baginya. Sebaliknya apabila tertimpa kesusahan dia pun bersabar, maka yang demikian itu merupakan kebaikan baginya.”. (Hadist shohih diriwayatkan oleh Muslim, no. 2999 dari Abu Yahya Shuhaib bin Sinan Radhiyallahu’anhui).

Mahasiswa akan menganggap bahwa penyusunan skripsi merupakan sebuah penderitaan namun mereka tetap melakukan kegiatannya sebagai mahasiswa dengan terus mengerjakan penyusunan skripsi sampai selesai walaupun mereka sering mengalami stres seperti yang tercantum dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 177. Allah SWT berfirman :

وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا ۗ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ

Artinya : Dan orang yang sabar dalam kemelaratan, penderitaan, pada masa peperangan, mereka itulah orang-orang yang benar, dan mereka itulah orang-orang yang bertaqwa (Al-Baqarah - البقرة | Qur'an Kemenag, 2021).

Demikianlah ayat tersebut diatas untuk menganjurkan sabar atas apa yang dikerjakannya. Sabar adalah cirinya orang baik dan orang *muttaqin* bahwa kemulyaan manusia adalah di ciptakan untuk menjadi orang yang bertaqwa.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis tingkat IV pada bulan November melalui wawancara terhadap 12 mahasiswa mengenai gambaran tingkat stres, mereka merespon 7 diantaranya memiliki masalah dalam saat mengerjakan skripsi mengenai adanya suatu perubahan semangatnya saat sudah mulai menghadapi penyusunan skripsi. Maka 60% dari hasil studi pendahuluan atau wawancara hasilnya didapatkan memiliki perbedaan tingkat stres yang dialami pada setiap individunya. Pertama kali menghadapi penyusunan dengan judul yang sudah disetujui semangatnya tinggi namun setelah mulai mengerjakan dan mulai menyusun semangat mahasiswa menjadi menurun dikarenakan mulai terjadi banyak hambatan yang dihadapinya mulai dari perubahan judul yang belum disetujui, banyaknya revisi yang diterima, ataupun dari segi cara penulisan, apalagi susah dalam mencari referensi terlebih jika sulitnya dosen yang seringkali sulit dihubungi untuk melakukan bimbingan, sehingga mahasiswa merasa gelisah dan selera makan berkurang merasa cemas dan hal yang lainya karena terlalu memikirkan skripsi dan mahasiswa menyatakan perbedaan konsep antara pembimbing 1 dan pembimbing 2, terlebih saat mahasiswa kesulitan mencari literatur yang memang membuat mahasiswa lebih sulit untuk cepat melakukan bimbingan yang akhirnya ada dosen pembimbing yang memang menghubungi mahasiswa bimbinganya agar cepat mengkonsulkan hasil dari proposalnya itu sendiri yang membuat mahasiswa memiliki suatu situsi dimana mereka mengalami kesulitan yang akhirnya menimbulkan stres yang dipengaruhi oleh adanya suatu hambatan yang membuat mahasiswa itu sendiri enggan itu melakukan bimbingan, serta 5 mahasiswa lainya tidak mempunyai masalah dalam bimbingan.

Maka berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis.

B. Rumusan Masalah

Stres merupakan sebuah fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dialami oleh setiap individu dasarnya stres tersebut normal dialami dan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan. Faktor penyebabnya bisa dari faktor internal dan eksternal. Mahasiswa mengalami perubahan fisik, psikologis maupun perilakunya, yang dialami mahasiswa penyusun skripsi berupa perasaan gelisah, cemas, sedih dan merasa tidak mampu untuk melaksanakan atau melakukan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

Berdasarkan latar belakang di atas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis” ?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat stres mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis.
- b. Mengetahui gambaran gejala fisik stres mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis.
- c. Mengetahui gambaran gejala psikologis stres mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis.
- d. Mengetahui gambaran gejala perilaku stres mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam ilmu keperawatan yaitu berkaitan dengan mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis.

2. Manfaat Praktis

a. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan ilmu pengetahuan serta sebagai salah satu bahan kepustakaan khususnya tentang masalah gambaran tingkat stres pada saat menyusun skripsi pada mahasiswa.

b. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman tentang gambaran stres dalam penyusunan skripsi serta memberikan informasi tentang gejala tingkat stres. Sehingga mahasiswa dapat mengantisipasi bahkan mencegah datangnya stres dan memberikan persepsi yang baik tentang skripsi.

c. Bagi peneliti lain

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi peneliti selanjutnya terutama yang berkaitan dengan gambaran mahasiswa dalam menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis.

d. Bagi peneliti

Penelitian ini bisa menambah pengetahuan, wawasan dan pengalaman secara langsung yang dapat digunakan untuk praktek dilapangan nantinya.

E. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode penelitian	Tujuan	Sampel dan populasi	Hasil Penelitian
Putri Dewi Ambarwati, Sambodo Sriadi Pinilih, Retna Tri Astuti. (Ambarwati et al. 2017)	Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa.	Desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dengan teknik pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> .	Mengetahui karakteristik mahasiswa tingkat akhir dan mengetahui tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Muhammadiyah Magelang.	Sampel sebanyak 101 mahasiswa.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia mahasiswa 22,01 tahun. Rata-rata masa studi untuk program Diploma III (D3) adalah 6,00 semester, untuk program Sarjana (S1) rata-ratanya adalah 8,05 semester. Tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57,4 %, dan stres berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, dan tingkat stres berat 4,0%. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan stres sedang sebanyak 33,6 %.
Persamaan:	Persamaan dengan penulis yaitu meneliti gambaran tingkat stres mahasiswa.				
Perbedaan:	Perbedaan dengan penulis yaitu dengan metode deskriptif kualitatif dengan teknik pengambilan <i>sample</i> nya yaitu <i>purposive sampling</i> sedangkan penulis menggunakan metode kuantitatif, teknik pengambilan <i>sample</i> nya yaitu <i>total sampling</i> .				
WIDIA LIZA SARI (Widia dan Sari 2018)	Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Program B S1 Keperawatan Dalam Menyelesaikan Skripsi di STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto	Desain deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cros sectional</i>	Mengidentifikasi tingkat stres mahasiswa program B S1 keperawatan STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto dalam menyelesaikan skripsi. Desain	Populasi dan sampel sebanyak 50 mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa program B tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi dominan mengalami stres ringan sebanyak 28 mahasiswa, dan didukung oleh beberapa faktor meliputi, usia, jenis kelamin, pekerjaan, serta proses pengerjaan BAB 4-5. Setelah mengetahui hasil dari penelitian maka disarankan kepada responden khususnya yang mengalami tingkat stres sedang

					hingga berat agar bisa memenejemen stresnya.
Persamaan:	Persamaan dengan penulis yaitu meneliti gambaran tingkat stres mahasiswa.				
Perbedaan:	Perbedaan dengan penulis lain yaitu dengan metode deskriptif kualitatif sedangkan penulis menggunakan metode kuantitatif.				
Vilaseeni V. Pathmanathan, dr. M. Surya Husada Sp KJ (Pathmanathan 2013).	Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Semester Ganjil Tahun Akademik 2012/2013.	Dengan menggunakan metode deskriptif <i>cross sectional</i> , data diperoleh menggunakan alat ukur berupa kuesioner <i>Daily Hassles and Stres Rating Scale</i> kepada 100 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan metode <i>stratified random sampling</i> .	Untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran USU semester ganjil tahun akademik 2012/2013.	100 mahasiswa. Populasi penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran USU yang terdiri dari mahasiswa semester ganjil (1, 3, 5, dan 7) tahun ajaran 2012/2013.	Hasil penelitian menunjukkan dari 100 mahasiswa Fakultas Kedokteran USU, sebanyak 35 orang (35%) mengalami stres tingkat rendah, 61 orang (61%) mengalami stres tingkat sederhana dan 4 orang (4%) mengalami stres tingkat tinggi. Berdasarkan usia, kelompok usia 19 dan 20 tahun merupakan kelompok usia yang paling banyak mengalami stres. Jika dibandingkan antara pria dan wanita, pria mempunyai stres yang lebih tinggi.
Persamaan:	Persamaan dengan penulis yaitu meneliti gambaran tingkat stres mahasiswa.				
Perbedaan:	Perbedaan dengan penulis lain yaitu menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan <i>random sampling</i> sedangkan dengan penulis menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan <i>total sampling</i> .				