



WAWASAN PENDIDIKAN

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/wp>

ANALISIS KUALITATIF TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI DI FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI SEMARANG

Heri Saptadi Ismanto¹⁾, Husni Wakhyudin²⁾, Sunan Baedowi³⁾

DOI : 10.26877/wp.v3i2.15355

¹ Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

² Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

³ Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Penulisan skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang mengajarkan mahasiswa untuk belajar mengkritisi suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia secara ilmiah sesuai dengan ilmu yang didapat dalam disiplin ilmu masing-masing. Masalah yang sering muncul dalam proses pengerjaan skripsi antara lain mahasiswa yang tidak fokus pada judul penelitiannya, bingung terhadap latar belakang masalah, kurang mengerti terhadap teori-teori yang akan digunakan, kurang memahami metodologi penelitian, masalah saat mengumpulkan data, kesulitan dalam menganalisis data, serta kerumitan dalam membahas data secara sistematis dan terstruktur. bahwa seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, skripsi tetap menjadi pemicu stres yang dapat mempengaruhi proses penyusunan skripsi bagi sebagian mahasiswa. Tujuan penelitian untuk menganalisis tingkat stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Prosedur pengambilan data responden dilakukan dengan teknik *snowball* sampling yaitu peneliti dapat berinteraksi dengan sejumlah partisipan yang potensial, sumber data primer, dan lebih banyak pada Teknik observasi berperan serta, wawancara mendalam, dan angket atau kuisioner dari respon mahasiswa. Teknik analisis data adalah dengan presentase dan deskriptif analitik. Teknik pemeriksaan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan triangulasi Teknik, dimana data yang diperoleh saling menguatkan data satu sama lain. Hasil penelitian diperoleh gambaran tingkatan skala atau prosentase kadar stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi dan faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya gejala stress serta dampak dari stress tersebut.

Kata Kunci: skripsi, stres, mahasiswa

History Article

Received 8 Mei 2023

Approved 15 Mei 2023

Published 28 Agustus 2023

How to Cite

Ismanto, H, S., Wakhyudin, H. & Baedowi, S. (2023). Analisis Kualitatif Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang. *Wawasan Pendidikan*, 3(2), 510-516.

Coressponding Author:

Jl. Sidodadi Timur no. 24, Dr. Cipto - Semarang.

E-mail: ¹ herisaptadi@upgris.ac.id

PENDAHULUAN

Penulisan skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang mengajarkan mahasiswa untuk belajar mengkritisi suatu fenomena yang terjadi dalam kehidupan manusia secara ilmiah sesuai dengan ilmu yang didapat dalam disiplin ilmu masing-masing. Selain itu, penulisan skripsi juga sangat berguna bagi tenaga pendidik dan juga mahasiswa untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan pemahaman mahasiswa akan ilmu pengetahuan yang didapat selama masa perkuliahan.

Bimbingan skripsi makna dasarnya adalah bimbingan dalam proses skripsi. Masalah yang sering muncul dalam proses pengerjaan skripsi antara lain mahasiswa yang tidak fokus pada judul penelitiannya, bingung terhadap latar belakang masalah, kurang mengerti terhadap teori-teori yang akan digunakan, kurang memahami metodologi penelitian, masalah saat mengumpulkan data, kesulitan dalam menganalisis data, serta kerumitan dalam membahas data secara sistematis dan terstruktur. Semua masalah di atas tidak hanya menguji kecerdasan intelektual mahasiswa, namun juga menguji kecerdasan emosional mahasiswa. Dengan adanya kondisi seperti ini, bimbingan skripsi adalah metode yang tepat untuk mencapai hasil maksimal dan berkualitas dari penelitian ilmiah mahasiswa .

Saat ini salah satu faktor yang menjadi penghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah tingkat stres. bahwa seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan, skripsi tetap menjadi pemicu stres yang dapat mempengaruhi proses penyusunan skripsi bagi sebagian mahasiswa. Hal ini didukung oleh pendapat Darmono (2004) proses yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tersebut, membuat mahasiswa rentan untuk mengalami stress.

Dickinson (2006) mengemukakan 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, gangguan tekanan darah, hilangnya energy, alergi dan stroke. Hardjana (2002) stress adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila transaksi orang yang mengalami stress dan hal yang dianggap mendatangkan stress membuat orang yang bersangkutan melihat ketidak sepadanan, entah nyata atau tidak nyata, antara kondisi atau keadaan dan sistem sumber daya biologis, psikologis, dan sosial yang ada padanya. Stress juga merupakan motivasi yang dibutuhkan oleh individu untuk bergerak dan suatu energy yang dapat digunakan secara efektif (Winkel, W. S. 2002). Stress jangka pendek mungkin mempunyai akibat yang bermanfaat dan positif, tetapi jika stress berlangsung secara terus menerus maka akibat yang terjadi menjadi negatif., karena dapat mengganggu kesehatan dan aspek kehidupan lainnya.

Sarafino (2008) mendefinisikan dua jenis stress yang mempengaruhi kehidupan individu, salah satu jenis stress yang berbahaya dan dapat merusak atau mengganggu disebut distress; stress yang dapat memberi manfaat positif atau membangun disebut eustres. Berbagai sumber stress yang mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, diantaranya faktor fisik-biologis dan faktor sosial misalnya keluarga, dan pekerjaan (yusuf, 2004).

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah, bagaimana tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi? Sedangkan tujuan

khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stress mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

METODE

Penelitian ini merupakan studi yang menggunakan metodologi kualitatif. Pendekatan kualitatif yang sangat sesuai adalah pendekatan kualitatif berjenis fenomenologi. Sebagai disiplin ilmu, fenomenologi mempelajari struktur pengalaman dan kesadaran. Secara harfiah, fenomenologi adalah studi yang mempelajari fenomena, seperti penampakan, segala hal yang muncul dalam pengalaman seseorang. Prosedur pengambilan responden dilakukan dengan teknik snowball sampling yaitu peneliti dapat berinteraksi dengan sejumlah partisipan yang potensial. Pendekatan melalui pendekatan kualitatif yaitu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti sebagai instrument kunci, teknik pengumpulan data dilakukan secara gabungan, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna pada generalisasi. Instrument data penelitian adalah observasi, kuisioner dan wawancara mendalam kepada narasumber untuk mendapatkan data sesuai dengan kebutuhan penelitian. Penelitian ini dilakukan di lingkungan Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas PGRI Semarang. Waktu pelaksanaan penelitian adalah ketika kegiatan pembimbingan skripsi. Subjek penelitian ini meliputi mahasiswa FIP Universitas PGRI Semarang yang sedang melaksanakan pembimbingan skripsi.

Beberapa data yang dihimpun dari lapangan dianalisis dan disajikan dalam bentuk presentase. Data hasil presentase selanjutnya dimaknai dengan penalaran atau logika disesuaikan dengan teori yang dijadikan dasar penelitian, tanpa merekayasa data yang ada. Data yang diperoleh dilakukan uji triangulasi teknik untuk mendapatkan data yang valid sesuai dengan kaidah keabsahan data dalam metode penelitian kualitatif. Teknis analisis data pada penelitian ini menggunakan model analisis jalinan atau mengalir (flow model of analysis) yang meliputi: reduksi data, penyajian data dan verifikasi berserta penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi dapat mengalami kadar stres yang cukup tinggi. Menyelesaikan skripsi membutuhkan waktu, usaha, dan dedikasi yang besar. Proses ini seringkali disertai dengan tekanan dari dosen pembimbing, jadwal yang ketat, dan ekspektasi dari keluarga dan teman-teman. Selain itu, tugas-tugas lain yang harus dilakukan seiring dengan menyelesaikan skripsi, seperti pekerjaan paruh waktu, membuat kehidupan semakin rumit dan memicu stres.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang. Data penelitian diperoleh dari pengumpulan lembar-lembar data instrument penelitian yang disebar kepada para narasumber, dalam hal ini adalah mahasiswa yang melaksanakan atau mahasiswa di fase penyusunan skripsi. Kegiatan awal penelitian melakukan perekapan data mahasiswa skripsi dengan jumlah 16 responden. Peneliti melakukan kegiatan observasi dimana pengumpulan data yang berkaitan dengan penyusunan skripsi dari para narasumber. Berikutnya

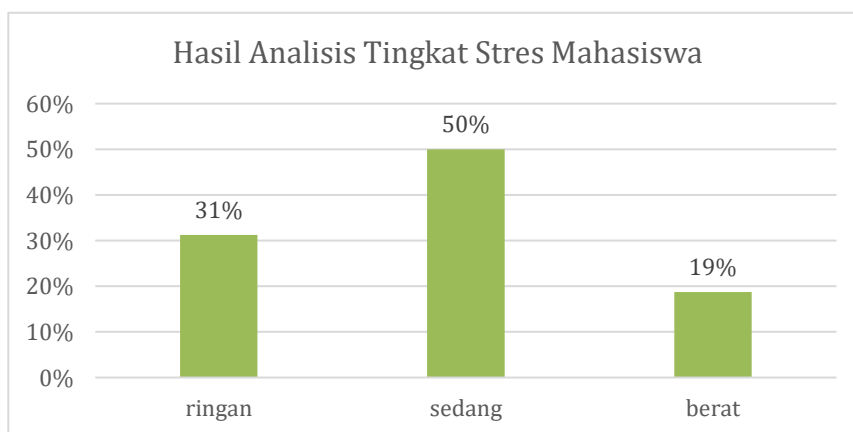
melakukan uji test kepada para narasumber dengan memberikan kuisisioner yang berkaitan dengan penyusunan skripsi. Data terakhir adalah memastikan kelengkapan data penelitian dengan melakukan uji wawancara secara mendalam kepada masing-masing narasumber untuk kebutuhan data penelitian.

Berdasarkan kegiatan observasi dan data temuan dari instrument kuisisioner yang diperoleh, didapatkan yakni perhitungan jumlah masing-masing subjek perilaku stress mahasiswa yang telah dilakukan oleh peneliti dengan mengacu norma kategorisasi skor subjek yang terdiri atas tiga kategori yaitu ringan, sedang, dan berat. Berikut hasil pengkategorisasi tingkat stres mahasiswa.

Tabel 1 Analisis Hasil Tingkat Stres Mahasiswa

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Ringan	< 51	5	31
Sedang	51 – 75	8	50
Berat	> 75	3	19
Total		16	100

Jika dilihat dari Tabel 1 menginformasikan bahwa, tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang sebagai berikut:



Grafik 1 Hasil Analisis Tingkat Stres Mahasiswa

Pengamatan pada grafik menginformasikan bahwa, (1) terdapat 31 % Mahasiswa yang tingkat stres dalam menyelesaikan skripsi pada kategori ringan, (2) terdapat 50 % Mahasiswa yang tingkat stres dalam menyelesaikan skripsi pada kategori sedang, dan (3) terdapat 19 % Mahasiswa yang tingkat stres dalam menyelesaikan skripsi pada kategori berat.

Data statistik pengukuran informasi tentang tingkat stres mahasiswa terkait penyusunan skripsi ini, menjadi landasan untuk digali lebih dalam tentang kondisi stres pada masing-masing mahasiswa melalui wawancara mendalam. Tujuan dilaksanakan pengambilan data wawancara agar peneliti mendapatkan variasi permasalahan atau dasar alasan mahasiswa bisa mendapati kondisi stres pada saat Menyusun skripsi dari menjawab beberapa pertanyaan di instrument wawancara.

Dari ke 16 mahasiswa, didapati kesamaan jawaban terkait kesulitan Menyusun skripsi yang berpotensi pada munculnya kondisi stres di mahasiswa. didapatkan data bahwa mahasiswa memiliki kendala terkait dengan;

1. Kesulitan mahasiswa dalam pelaksanaan pengambilan data lapangan, didapati bahwa mahasiswa kebingungan dalam mengambil data penelitian dan menyajikan data tersebut dalam menyusun hasil laporan setelah penelitian;
2. Mahasiswa merasa takut dan malu untuk menanyakan kepada dosen pembimbing terkait hal-hal yang dirasa tidak dipahaminya dan memilih berdiskusi kepada teman sejawat;
3. Mahasiswa memiliki motivasi yang rendah dalam menyelesaikan skripsi. Kurangnya dukungan dari orang terdekat seperti orang tua, keluarga, teman kost, teman kuliah, dan bahkan dukungan dari diri sendiri dengan tujuan memotivasi diri agar semangat menyelesaikan skripsi;
4. Mahasiswa memiliki kendala dalam pembimbingan. Permasalahan intensitas pembimbingan, seperti bimbingan skripsi yang dilaksanakan 1 minggu sekali, 1 bulan sekali, atau bahkan lebih lama lagi karena faktor dari mahasiswa. Dari faktor dosen pembimbing, yang dimana ada penundaan pembimbingan skripsi karena dosen pembimbing memiliki kesibukan tersendiri sehingga beberapa mahasiswa terkendala mundurnya waktu penyelesaian skripsi.
5. Mahasiswa mendapatkan efek dari faktor stres dari penyusunan skripsi, seperti siklus tidur yang berubah, susah tidur karena memikirkan skripsi, nafsu makan yang berubah, mudah lelah, sampai pada kebingungan dan kecemasan karena melihat teman sejawat yang sudah selesai skripsi atau sudah mau selesai skripsi.

Beberapa kondisi ini terjadi karena berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa selama menyelesaikan skripsi. Faktor yang dapat menyebabkan stres dalam penyusunan skripsi adalah adanya suatu kesulitan atau hambatan yang dirasakan mahasiswa baik bersifat internal maupun eksternal. Faktor internal adalah kendala/kesulitan yang dialami mahasiswa dalam penyusunan skripsi yang bersumber dari diri sendiri seperti merumuskan masalah, mengkonsep isi skripsi, mencari data atau sumber-sumber yang terkait, dan menuangkan tulisan ke dalam naskah skripsi.

Selain itu kesulitan internal yang dihadapi mahasiswa dalam penyusunan skripsi adalah biaya pembuatan skripsi. Banyak dari mahasiswa yang ekonominya di bawah rata-rata, sehingga mahasiswa harus segera menyelesaikan skripsi karena semakin lama maka akan semakin banyak biaya yang dibutuhkan. Ada juga faktor lain dari mahasiswa yang terlena berorganisasi dan sudah memiliki kerja sampingan menjadikan intensitas pengerjaan skripsi tidak optimal. Faktor internal lain mahasiswa yang lain seperti: pesimis, malas-malasan, dan menunda-nunda dalam menyusun skripsi. Rasa cemas, takut, malas-malasan dan menunda-nunda dalam penyusunan skripsi merupakan akibat dari kesulitan-kesulitan atau hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Mahasiswa yang kesulitan dalam penyusunan skripsi akan merasa cemas dan takut jika tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu. Selain rasa cemas dan takut, mahasiswa

semester akhir juga akan malas-malasan bahkan akan menunda-nunda penyusunan skripsi dikarenakan mengalami hambatan-hambatan dalam proses penyusunan skripsi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rachma Sawitri (2021) bahwa stres yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi menunjukkan gejala fisik, psikologis, dan perilaku. Menyelesaikan skripsi memang dapat menyebabkan kadar stres yang cukup tinggi pada mahasiswa. Kadar stres yang tinggi yang didapati mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental mahasiswa, sehingga mereka perlu mengambil tindakan untuk mengurangi stres. Mahasiswa juga harus memperhatikan tanda-tanda stres yang muncul dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengatasi stres tersebut.

Namun, meskipun stres menjadi suatu masalah yang serius bagi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, tetapi masih ada beberapa cara untuk mengurangi stres seperti berolahraga, meditasi, tidur yang cukup, atau hanya meluangkan waktu untuk bersantai dan melakukan hal-hal yang menyenangkan. Hal lain dari mencegah atau mengurangi tingkat stres mahasiswa dengan banyak melakukan diskusi kepada dosen pembimbing, teman sejawat yang juga sedang melaksanakan penyusunan skripsi, sering komunikasi dengan orang tua, serta lebih memotivasi diri agar semangat dalam menyelesaikan skripsi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil riset tentang tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Semarang, dapat disimpulkan bahwa terdapat 19 % mahasiswa yang masuk dalam kategori tingkat stres berat. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa yang belum dapat mengelola stres dengan baik. Namun, berdasarkan hasil penelitian tersebut ditemukan bahwa mayoritas tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi masuk ke dalam kategori tingkat stres sedang. Dimana, pada kategori tingkat stres sedang diperoleh persentase sebesar 50 %. Faktor pemicu munculnya kadar stress pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dari faktor internal dan eksternal. Dari diri mahasiswa sendiri, dosen pembimbing, jadwal yang ketat, ekspektasi dari keluarga, teman-teman sejawat, serta belum mampunya mahasiswa dalam mengatur waktu untuk memilah skala prioritas dalam pembuatan skripsi yang menjadikan pemicu munculnya stres pada mahasiswa.

Terkait hal tersebut, dalam rangka membantu mahasiswa mengurangi stres dalam menyelesaikan skripsi, perlu adanya upaya dukungan dan bimbingan dari beberapa pihak diantaranya dari pihak keluarga mahasiswa, teman sejawat, dan khususnya pada pihak universitas atau fakultas, termasuk dukungan psikologis dan konseling. Selain itu, perlu juga adanya edukasi dan peningkatan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

Alwisol. 2009, Psikologi Kepribadian, UMM, Press. Malang.

Apollo. 2007, Hubungan antara Konsep Diri dengan Kecemasan Berkomunikasi Secara Lisan pada Remaja. *Manasa* . Vol 1, No 1, Juni 2007 (17-32).

Arikunto, S. 2006, Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. PT. Rineka Cipta, Jakarta.

Azwar, S. 2012, Reliabilitas dan Validitas. Edisi 4. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.

Bandura, A. 1986, Social foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Teory. Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.

Bandura, A. 1997, Self-Efficacy. The Exercise of Control. US, New York.

Kuntjojo, 2009, Psikologi abnormal. Kediri: Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Minahan, J., & Rappaport, N. (2013). Anxiety in students: A hidden culprit in behavior issues. Cambridge: Harvard Education Press.

Muslich Mansnur.2009. Bagaimana Menulis skripsi?. Jakarta: Bumi Aksara.

Rosiana. D. (2016). Hubungan tingkat stres dengan keteraturan siklus menstruasi pada remaja kelas XII