

**GAMBARAN STRESOR DAN KOPING STRES DALAM PROSES
PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS UDAYANA TAHUN 2016**

Putu Kresna Dwi Aryawan¹, Ni Ketut Sri Diniari²

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

²Bagian Psikiatri Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

Koresponding : Putu Kresna Dwi Aryawan

shiinasa@gmail.com

ABSTRAK

Skripsi dapat menyebabkan stres bagi mahasiswa terutama pada bagian penyelesaian skripsi, tergantung individual mahasiswa tersebut sendiri. Kegagalan ketika penyelesaian skripsi disebabkan oleh stres yang terjadi dan beberapa mahasiswa mencoba untuk mengurangi stres mereka dengan menggunakan koping stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres, stresor, dan jenis koping stres yang digunakan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana terutama yang sedang menyelesaikan skripsi. Terdapat 46 mahasiswa yang menjadi sampel target dari studi ini dan dilakukan studi deskripsi kepada mereka. Sampel terpilih adalah yang bersedia untuk ikut dalam penelitian ini, yaitu mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang sedang mencoba menyelesaikan skripsi mereka setidaknya 4 bulan saat penelitian ini. SPSS 21 digunakan untuk menganalisis data, dan hasil menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat stres ringan (73,9%, 34 mahasiswa), sebagian besar mahasiswa memiliki kesulitan mengolah dan menganalisis data (19 mahasiswa) sebagai stresor mereka, dan koping stres yang berfokus pada masalah (69,6%, 32 mahasiswa) digunakan oleh sebagian besar mahasiswa. Melalui hasil penelitian, mahasiswa diharapkan mampu untuk memperkirakan masalah-masalah yang akan dihadapi ketika menyusun skripsi dan mengurangi stres yang mungkin dialami.

Kata kunci: Stres, Stresor, Koping Stres, Skripsi

ABSTRACT

Thesis can cause stress for students, especially in the completion of the thesis, depending on the individual students themselves. Failure when completing a thesis is caused by stress that occurs and some students try to reduce their stress by using stress coping. The purpose of this study was to find out how the description of stress levels, stressors, and types of stress coping used by students of the Faculty of Medicine, Udayana University, especially those who are completing their thesis. There were 46 students who were the target samples of this study and a description study was carried out to them. Selected samples were those who were willing to participate in this study, namely students of the Medical Faculty of Udayana University who were trying to complete their thesis at least 4 months during this study. SPSS 21 is used to analyse data, and the results state that most students have mild stress levels (73.9%, 34 students), most students have difficulty on processing and analysing data (19 students) as their stressors, and stress coping that focuses on problems (69.6%, 32 students) are used by most students. Through the results of the study, students are expected to be able to estimate the problems that will be faced when preparing a thesis and reduce the stress that may be experienced.

Keywords: Stress, Stressor, Coping Stress, Thesis.

PENDAHULUAN

Skripsi sebagai salah satu ujian yang akan dialami oleh mahasiswa, dan merupakan syarat kelulusan yang penting, tidaklah hanya berupa

proses dari ujian itu sendiri, namun termasuk cara mahasiswa mengumpulkan pengetahuan dan literatur yang cukup, membuat hipotesis, merancang penelitian, meneliti, dan membuktikan kebenaran hipotesis yang telah dibuat. Hal ini harus dikerjakan secara mandiri dan terbatas tergantung kemampuan mahasiswa tersebut.

Stres dimulai dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dipunya.¹ Stresor atau sumber stres ini bisa berasal dari diri sendiri (internal) atau justru dari luar diri (eksternal). Penyusunan skripsi adalah merupakan tekanan psikis. Hal ini dikarenakan adanya tekanan yang diciptakan ketika persiapan menghadapi skripsi yang akan berpengaruh terhadap kondisi fisik dan mental seseorang serta hasil yang didapat.² Proses menyelesaikan skripsi juga dianggap cukup sulit.³ Studi awal yang dilakukan kepada 31 mahasiswa didapatkan bahwa 27 dari mereka memiliki rasa cemas ketika menghadapi ujian skripsi.⁴ Penelitian lain di Amerika yang melibatkan 10 ribu siswa sekolah dasar dan menengah menunjukkan bahwa sebagian besar kegagalan ketika ujian disebabkan oleh kondisi tes yang mempengaruhi kecemasan mereka, kecemasan ini mengganggu memori dan kognitif, serta berkontribusi buruk terhadap pendidikan serta kegagalan akademis.^{5,6}

Reaksi dari penanggulangan stres adalah dengan melakukan usaha untuk mengurangi stres, yang dikenal sebagai coping stres. Hal ini dibuktikan oleh suatu penelitian yang memperlihatkan adanya beberapa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mencoba untuk mengurangi stres mereka.^{7,8} Coping stres dibagi menjadi dua, yaitu coping stres berfokus masalah dan berfokus emosi. Fokus masalah mencoba untuk mengurangi beban penyebab stres, sedangkan fokus emosi bertujuan dalam mengelola emosi mereka dalam menghadapi stres. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa tindakan coping stres yang berhasil dilakukan oleh responden berkontribusi positif dalam pengurangan tingkat stres yang dialami responden serta meningkatkan produktifitas.^{9,10}

Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Udayana adalah salah satu institusi yang mewajibkan mahasiswanya untuk menyusun skripsi sebagai salah satu dari ujian terakhir yang

akan dihadapi oleh setiap peserta didik. Sebagai bentuk untuk menghadapi skripsi, mahasiswa akan menghadapi stres yang dialami serta akan menjalankan coping stres untuk melawan stres tersebut. Diharapkan dengan penelitian ini dapat memberikan gambaran bagaimana jenis-jenis stresor yang akan dihadapi dan coping stres yang akan dilakukan oleh para mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di lingkungan tersebut.

BAHAN DAN METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain potong lintang (*cross-sectional*), dan pengambilan sampel penelitian didapatkan dengan ini dilaksanakan pada bulan November hingga Desember 2016 di lingkungan FK Universitas Udayana dengan metode *convenience sampling*. Sampel penelitian ditentukan dengan seberapa banyaknya subyek yang setuju dan memenuhi kriteria sampel yaitu telah menyelesaikan usulan penelitian skripsi, dan sedang atau telah menjalankan pengumpulan, analisis, dan atau interpretasi data setidaknya empat bulan dari tanggal kuesioner.

Alat pengukuran data yang digunakan adalah kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 42* (DASS-42) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia yang telah diuji dengan $\alpha = 0.9483$ dan telah dimodifikasi sehingga terfokus pada dimensi stres.¹¹ Responden diberikan kuesioner yang telah berisi penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan tata cara pengisian. Dalam penelitian ini data dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan SPSS. Sampel penelitian diolah dengan analisis univariat serta dilakukan pengelompokan variabel. Hasil pencatatan disajikan dalam bentuk tabel dan diagram lingkaran. Penelitian ini telah dinyatakan layak secara etik oleh lembaga penelitian dan pengembangan FK Universitas Udayana.

HASIL

Keseluruhan total responden sebanyak 46 responden. Gambaran umum sampel didapatkan bahwa karakteristik responden pada FK Universitas Udayana didominasi oleh 32 perempuan (69,6%) dan sisanya 14 laki-laki (30,4%), Sebagian besar berasal dari Program Studi Pendidikan Dokter yaitu 43 orang (93,5%), kemudian diikuti oleh 2 Fisioterapi (4,3%) dan 1 dari Pendidikan Dokter Gigi (2,2%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Kategori	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	14	30,4
Perempuan	32	69,6
Program Studi		
Pendidikan Dokter	43	93,5
Fisioterapi	2	4,3
Pendidikan Dokter Gigi	1	2,2

Pada penelitian ini tingkat stres dihitung

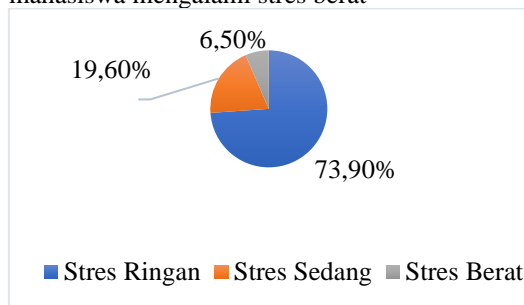
Tabel 2. Gambaran Jenis Stresor Berdasarkan Tingkat Stres

Jenis Stresor	Ringan (%)	Sedang (%)	Berat (%)	Total(%)
Tidak ada motivasi dalam menyelesaikan skripsi	3(42,9)	3(42,9)	1(14,2)	7 (100)
Saran yang diberikan pembimbing tidak memberi motivasi	4(57,1)	3(42,9)	0(0)	7(100)
Sulit mencari dan memahami literatur	7(63,6)	3(27,3)	1(9,1)	11(100)
Keuangan sulit	6(66,7)	1(11,1)	2(22,2)	9(100)
Kesulitan menemui pembimbing	9(69,2)	3(23,1)	1(7,7)	13(100)
Tidak ingin menemui pembimbing	2(66,7)	1(33,3)	0(0)	3(100)
Kesulitan mencari sampel atau mengumpulkan data	6(46,2)	5(38,3)	2(15,3)	13(100)
Kesulitan mengolah dan menganalisis data	13(68,4)	5(26,3)	1(5,3)	19(100)
Lainnya	1(100)	0(0)	0(0)	1(100)

Tabel 3. Gambaran Koping Stres berdasarkan Tingkat Stres

Koping Stres	Ringan(%)	Sedang (%)	Berat(%)	Total(%)
Fokus Masalah	25(73,5)	6(66,7)	1(33,3)	32(69,6)
Fokus Emosi	3(8,8)	3(33,3)	0(0)	6(13,0)
Seimbang	6(17,6)	0(0)	2(66,7)	8(17,4)
Total	34(100)	9(100)	3(100)	46(100)

dengan menggunakan skala DDAS-42 yang telah dimodifikasi penulis menjadi tiga tingkatan stres. Sebagian besar mahasiswa mengalami stres ringan yaitu 34 mahasiswa. Sebanyak 9 mahasiswa mengalami stres sedang, dan 3 mahasiswa mengalami stres berat.



Gambar 1. Distribusi tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi pada FK Udayana, Desember 2016

Tiap subjek bebas memilih stresor yang mereka hadapi dalam proses menyelesaikan skripsi tanpa dibatasi jumlah pilihan mereka. Kuesioner telah diberikan ruang kosong untuk mengisi stresor lain di luar jenis yang disediakan, kemudian dikelompokkan kembali kepada pilihan yang tersedia. Kesulitan surat menyurat

masuk kepada kategori lainnya. Gambaran jenis stresor dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 3 menggambarkan jenis koping stres dominan yang digunakan oleh mahasiswa. Koping stres dibagi menjadi dua kategori, yaitu koping stres yang berfokus pada masalah dan koping stres yang berfokus pada emosi. Jika kedua koping stres ini sama kuatnya, maka akan dimasukkan ke dalam kategori seimbang.

PEMBAHASAN

Gambar 1 menunjukkan bahwa memang benar adanya stres yang dialami oleh mahasiswa pada saat penyusunan skripsi. Stres berat perlu diwaspadai karena memberikan hasil kerja yang buruk dan memicu gejala yang lebih berat.⁴

Pada tabel 2 diperlihatkan bahwa kesulitan mengolah dan menganalisis data merupakan kesulitan yang paling banyak dipilih dan termasuk stresor baru karena tidak ada studi literatur yang cukup untuk membahas hal ini. Kesulitan ini dikarenakan oleh perbedaan pengolahan data tiap jenis penelitian yang berbeda. Perangkat pengolahan data yang umum digunakan di lingkungan FK Universitas Udayana yaitu *software* SPSS tergolong kompleks dan sulit digunakan. Perlu digarisbawahi bahwa FK Universitas Udayana

telah memfasilitasi pengolahan data dan memberikan kurikulum, sehingga hal ini perlu ditelusuri lebih lanjut. Tabel 2 juga dapat terlihat bahwa kesulitan dalam keuangan dan pencarian sampel masuk dalam kategori terbanyak untuk stres berat. Kesulitan menemui pembimbing juga perlu diperhatikan karena adanya pengaruh komunikasi mahasiswa dengan dosen pembimbing pada kasus ini dan pada penelitian lainnya.¹²

Pada tabel 3 sebagian besar subyek berfokus pada penyelesaian masalah, yaitu dengan menyelesaikan skripsi sebaik mungkin. Strategi stres berfokus masalah dipakai ketika stres yang dialami sebenarnya bisa dikendalikan dan bertujuan untuk mengendalikan penyebab stres pada masing-masing individu. Hal ini menunjukkan bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa sebenarnya masih dapat dikendalikan secara pribadi tanpa perlu adanya penanganan lebih lanjut oleh bantuan medis seperti dokter, psikolog, dan sebagainya selama tidak ada faktor lain yang dapat memperberat stres tersebut.¹³

SIMPULAN

Karakteristik responden dari penelitian ini yaitu mahasiswa FK Universitas Udayana yang sedang menyelesaikan skripsi didapatkan hasil mayoritas berasal dari Program Studi Pendidikan Kedokteran. Sebagian besar mahasiswa termasuk tingkat stres ringan. Kesulitan pengolahan dan analisa data menjadi stresor terbanyak, kemudian diikuti oleh kesulitan menemui pembimbing dan mencari sampel atau mengumpulkan data. Sebagian besar mahasiswa menggunakan koping stres berfokus terhadap masalah.

SARAN

1. Untuk mahasiswa diharapkan mempelajari cara melakukan pengolahan data, manajemen waktu dan fokus dalam penyelesaian skripsi.
2. Untuk institusi terkait yang menjadi tempat penelitian diharapkan dapat membantu dalam memperoleh dan memotivasi subyek penelitian untuk mengikuti penelitian yang diadakan oleh mahasiswa
3. Untuk pembimbing mahasiswa diharapkan mempunyai waktu luang agar dapat membimbing mahasiswa terkait masalah dengan skripsi. Penelitian dengan dana lebih sedikit juga perlu dipertimbangkan
4. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk meneliti lebih lanjut terhadap jenis stresor kesulitan pengolahan data karena

termasuk jenis stresor yang dapat diteliti lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Febriana D. Kajian stres hospitalisasi terhadap pemenuhan pola tidur anak usia prasekolah di ruang anak rs baptis kediri. Kediri: STIKES RS. Baptis Kediri. 2011;4(2):66-72.
2. Putra IGSS, Aryani LNA. Hubungan antara tipe kepribadian introvert dan ekstrovert dengan kejadian stress pada koasisten angkatan tahun 2011 fakultas kedokteran universitas udayana. E-Jurnal Medica Udayana [serial online]. 2015 [diakses 22 Januari 2016] ;4 [4]: [11 screen]. Diunduh dari: URL: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/13098>
3. Sudirman SA. efikasi diri, optimisme, dan dukungan dosen pembimbing terhadap stress mahasiswa fakultas ushuluddin iain imam bonjol padang yang sedang menyusun skripsi. 2015. Tadjid. 2015;18(2):163-90.
4. Riyanty, Yusuf ZK, Djunaid R. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan dalam menghadapi ujian skripsi pada mahasiswa program studi s1 ilmu keperawatan universitas negeri gorontalo angkatan 2010 [skripsi]. Universitas Negeri Gorontalo. 2014 [diakses 23 Januari 2016]. Diunduh dari: URL: <http://eprints.ung.ac.id/id/eprint/12432>
5. Handayani D. Perbedaan tingkat kecemasan antara siswa kelas x yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti bimbingan belajar dalam menghadapi ujian semester di sman 1 gubug [skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2014 [diakses 23 Januari 2016]. Diunduh dari; URL: eprints.ums.ac.id/28057
6. Rahmawati DI. Perbedaan derajat kecemasan dan depresi antara calon peserta snmptn yang belum pernah dan yang sudah pernah mengikuti ujian sebelumnya di lbb ganesha operation surakarta [skripsi]. Universitas Sebelas Maret. 2010 [diakses 23 Januari 2016]. Diunduh dari: URL: eprints.uns.ac.id/10883
7. Ningrum DW. Hubungan antara optimisme dan koping stres pada mahasiswa ueu yang sedang menyusun skripsi. Jurnal Psikologi. 2015;9(1):41-7
8. Rafikasari MWN. Hubungan antara efikasi diri dengan strategi koping pada mahasiswa yang menyusun skripsi [skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2015 [diakses 23 Januari 2016]. Diunduh dari: URL: eprints.uns.ac.id/38465
9. Paususeke LJ, Bidjuni H, Lolong JJS. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi

di fakultas kedokteran program studi ilmu keperawatan unsrat manado. Ejournal Keperawatan [serial online]. 2015;3(2): [7 screen]. Diunduh dari: URL: ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/7970

10. Andarini SR, Fatma A. Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Talenta Psikologi. 2013;2(2):159-79.

11. Damanik ED. Damanik translation bahasa indonesia. Dalam: Psychology foundation of australia. depression anxiety stress scales (DASS). [diakses 22 Januari 2016].

Diunduh dari: URL: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Indonesian/Damanik.htm>

12. Yulia PC, Afrianti H, Octaviani V. Pengaruh komunikasi interpersonal mahasiswa dan dosen pembimbing skripsi terhadap gejala stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Jurnal Professional FIS UNIVED. 2015;2(1): 61-9.

13. Sarafino EP, Smith TW. Stress, illness, and coping. Dalam: Health psychology: biopsychosocial interactions. Edisi ke-2. New York: John Wiley & Sons Inc.