

# HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN SKRIPSI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA

Harfi Rif'ani Apriansyah<sup>1</sup>, Zita Atzmardina<sup>2\*</sup>

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta<sup>1</sup>

Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta<sup>2</sup>

\*Corresponding Author : zita@fk.untar.ac.id

## ABSTRAK

Stres adalah sesuatu yang dialami oleh semua orang, terutama mahasiswa fakultas kedokteran. Stres biasanya muncul dari masalah atau tugas yang belum terselesaikan, seperti pengerjaan skripsi bagi mahasiswa. Stres memiliki berbagai tingkat dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perbedaan tingkat stres antara mahasiswa yang sedang mengambil skripsi dengan mahasiswa yang tidak sedang mengambil skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara pada tahun 2024. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* dan melibatkan 166 mahasiswa sebagai responden. Data penelitian diambil menggunakan metode *random sampling* serta dianalisis secara *chi-square*. Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* (PSS-10). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat stres antara kedua kelompok dengan *p-value* sebesar 0,048. Mahasiswa yang sedang mengambil skripsi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak sedang mengambil skripsi. Data menunjukkan bahwa di antara mahasiswa yang sedang mengambil skripsi, 11 (18,96%) mengalami stres ringan, 42 (72,41%) mengalami stres sedang, dan 5 (8,62%) mengalami stres berat. Sementara itu, di antara mahasiswa yang tidak sedang mengambil skripsi, 39 (35,77%) mengalami stres ringan, 66 (60,55%) mengalami stres sedang, dan 4 (3,66%) mengalami stres berat. Temuan ini menyoroti adanya hubungan yang signifikan antara pengerjaan skripsi dan tingkat stres mahasiswa. Faktor-faktor seperti beban akademik, tenggat waktu, dan tekanan berkontribusi terhadap tingginya stres pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi. Disarankan agar fakultas memberikan edukasi manajemen stres dan kesehatan mental secara berkala serta melakukan evaluasi dan pemantauan rutin terhadap tingkat stres mahasiswa untuk meningkatkan kesadaran dan menyediakan intervensi yang sesuai.

**Kata kunci** : mahasiswa kedokteran, *perceived stress scale*, tingkat stres, skripsi

## ABSTRACT

*Stress is something experienced by everyone, especially medical students.. This study aims to evaluate the difference in stress levels between students currently undertaking a thesis and those who are not at the Faculty of Medicine, Tarumanagara University in 2024. The research employs a quantitative approach with a cross-sectional design involving 166 students as respondents. Data was collected through random sampling and analyzed using chi-square. Stress levels were measured using the Perceived Stress Scale (PSS-10). The findings indicate a significant difference in stress levels between the two groups with a p-value of 0.048. Students currently undertaking a thesis tend to experience higher stress levels compared to those who are not. Among students working on their thesis, 11 (18.96%) experienced mild stress, 42 (72.41%) experienced moderate stress, and 5 (8.62%) experienced severe stress. Meanwhile, among students not working on their thesis, 39 (35.77%) experienced mild stress, 66 (60.55%) experienced moderate stress, and 4 (3.66%) experienced severe stress. These findings highlight a significant relationship between thesis work and student stress levels. Factors such as academic workload, deadlines, and pressure contribute to the heightened stress among students undertaking a thesis. It is recommended that the faculty provide regular education on stress management and mental health, as well as conduct routine evaluations and monitoring of student stress levels to raise awareness and provide appropriate interventions.*

**Keywords** : stress levels, medical students, thesis, *perceived stress scale*

## PENDAHULUAN

Setiap mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir semester yang disebut skripsi, di mana proses penyelesaian skripsi ini merupakan syarat untuk mendapatkan gelar sarjana khususnya pada Fakultas Kedokteran. Skripsi merupakan tugas akademik yang besar yang membutuhkan waktu yang cukup banyak, mulai dari merumuskan proposal hingga melakukan penelitian. Seringkali, mahasiswa menghadapi proses ini dengan perasaan pesimis dan bingung. Hal ini dapat menimbulkan perasaan cemas, gelisah, bingung, dan bahkan depresi karena tantangan yang terlibat dalam pengerjaan skripsi. Banyak mahasiswa mengalami kesulitan dalam menulis, memiliki keterampilan akademik yang kurang memadai, kurang minat dalam penelitian, kesulitan dalam mencari literatur dan menentukan judul skripsi, serta menghadapi kendala dalam bertemu dengan dosen pembimbing mereka. Mahasiswa diharapkan untuk menunjukkan kematangan dalam pemikiran, tindakan, dan perilaku seiring dengan meningkatnya tingkat pendidikan, karena semakin tinggi tingkat pendidikan, semakin besar pula tekanan atau tantangan yang dihadapi dari berbagai aspek (Savira, F., & Suharsono, Y. 2013).

Kesulitan-kesulitan yang disebutkan tersebut dapat membawa mahasiswa ke dalam kondisi emosional negatif, yang pada akhirnya dapat menyebabkan ketegangan, kekhawatiran, rendah diri, stres, frustrasi, dan kehilangan motivasi. Dalam kasus yang parah, hal ini dapat menyebabkan penundaan penyelesaian skripsi atau bahkan keputusan untuk tidak menyelesaikannya tepat waktu. Mereka yang berjuang untuk menyelesaikan studi mereka, terutama untuk lulus dari pendidikan tinggi atau mendapatkan gelar sarjana, menghadapi berbagai tantangan, hambatan, dan kendala. Salah satu masalah umum yang dihadapi oleh mahasiswa menjelang penyelesaian studi adalah manajemen waktu atau kekurangannya. Dengan beban tambahan berupa skripsi, hal ini dapat meningkatkan tingkat stres di antara mahasiswa selama proses penulisan skripsi atau penyelesaian tugas akhir. Akibatnya, individu mungkin mengalami respons adaptif terhadap rangsangan yang menuntut secara psikologis atau fisik (Hawari. 2011).

Banyak mahasiswa mengalami stres ringan hingga sedang. Hal ini dapat disebabkan oleh dua faktor utama yang mempengaruhi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir skripsi, yaitu faktor lingkungan internal dan faktor lingkungan eksternal. Menurut hasil riset Riskesdas tahun 2018, lebih dari 19 juta orang yang berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental dan emosional, dan lebih dari 12 juta orang dalam kelompok usia yang sama mengalami kondisi depresi (Ulfa, S. H. 2010).

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi perbedaan tingkat stres antara mahasiswa yang sedang mengambil skripsi dengan mahasiswa yang tidak sedang mengambil skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara pada tahun 2024.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif *cross-sectional* yang bersifat observasi analitik. Penelitian ini dilakukan di Universitas Tarumanagara dan pada tenggat waktu 1 Februari 2024-30 April 2024. Data yang digunakan adalah jenis data primer, yakni dari pengisian kuesioner PSS-10. Berdasarkan kuisisioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres responden. Variabel penelitian ini yaitu pengambilan skripsi sebagai variabel independen dan tingkat stres sebagai variabel dependen. Data penelitian diperoleh dengan teknik *random sampling* dan dianalisis dengan menggunakan uji *chi-square*.

**HASIL****Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden**

Karakteristik Responden	Jumlah (%)	Mean	Median(Min:Max)
	<b>166(100)</b>		
<b>Usia</b>		19,92	20(18:32)
< 20 tahun	77(46,38)		
>= 20 tahun	89(53,61)		
<b>Jenis Kelamin</b>			
Laki-laki	43(25,9)		
Perempuan	123(74,1)		
<b>Pengambilan skripsi</b>			
IYA	57(34,33)		
TIDAK	109(65,66)		
<b>Tingkat Stres</b>			
Ringan	50(30,1)		
Sedang	107(64,5)		
Berat	9(5,4)		

Berdasarkan tabel 1, mayoritas responden penelitian berusia 20 tahun ke atas, yakni 89 mahasiswa (53,6%), sedangkan responden yang berusia di bawah 20 tahun sebanyak 77 mahasiswa (46,4%). Rata-rata usia semua responden dalam penelitian ini adalah 19,92 tahun. Selain itu, dari tabel tersebut juga terlihat bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak, mencapai 123 mahasiswa (74,1%), dibandingkan responden laki-laki yang berjumlah 43 mahasiswa (25,9%). Selanjutnya, diketahui bahwa 57 mahasiswa (34,33%) sedang mengambil tugas akhir skripsi, sementara 109 mahasiswa (65,66%) tidak sedang mengambilnya. Dari total 166 responden, 50 mahasiswa (30,1%) mengalami tingkat stres ringan, 107 mahasiswa (64,5%) mengalami tingkat stres sedang, dan 9 mahasiswa (5,4%) mengalami tingkat stres berat.

**Tabel 2. Hubungan Tingkat Stres dengan Pengambilan Skripsi**

Tingkat Stres	Pengambilan Skripsi (N/%)		p-value	p-RR
	IYA(%)	TIDAK (%)		
Ringan	11(18,96%)	39(35,77%)	0,048	0,539
Sedang	42(72,41%)	66(60,55%)		
Berat	5(8,62%)	4(3,66%)		

Berdasarkan tabel 2, persebaran tingkatan stres pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi menunjukkan bahwa tingkat stres sedang dialami oleh 42 mahasiswa (72,41%), tingkat stres ringan oleh 11 mahasiswa (18,96%), dan tingkat stres berat oleh 5 mahasiswa (8,62%) dari total 57 mahasiswa. Sedangkan pada mahasiswa yang tidak sedang mengambil skripsi, persebaran tingkatan stresnya untuk tingkat stres ringan didapatkan 39 mahasiswa (35,77%), oleh tingkat stres sedang oleh 66 mahasiswa (60,55%), dan untuk tingkat stres berat sejumlah 4 mahasiswa (3,66%). Dari tabel tersebut juga diketahui bahwa nilai p-value adalah 0,048, yang lebih besar dari nilai signifikansi  $\alpha=0,05$ . Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara proses pengambilan skripsi dengan tingkat stres yang dialami oleh responden. Mahasiswa yang sedang mengambil skripsi memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami stres ringan, namun memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami stres sedang dan stres berat dibandingkan dengan mereka yang tidak sedang mengambil skripsi. Secara khusus, risiko mereka sekitar 0.539 kali lipat lebih rendah untuk stres ringan, sekitar

1.217 kali lipat lebih tinggi untuk stres sedang, dan sekitar 2.389 kali lipat lebih tinggi untuk stres berat.

## PEMBAHASAN

Mayoritas responden memiliki usia di atas 20 tahun dengan rata-rata usia keseluruhan responden adalah 19,92 tahun, yang sebanding dengan temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sutjiato, Kandou, & Tucunan (2015) sekitar 21,56 tahun. Selain itu, mayoritas responden adalah perempuan (74,1%) dibandingkan dengan laki-laki (25,9%), temuan ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sutjiato, Kandou, & Tucunan (2015) menunjukkan bahwa perempuan cenderung mengalami stres karena kecenderungan mereka mengandalkan perasaan dalam menghadapi masalah, sementara laki-laki lebih menggunakan logika untuk menanggapi masalah (Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. 2015).

Peneliti berpendapat bahwa hal tersebut terjadi dikarenakan perbandingan jumlah responden laki-laki dan perempuan tidak setara. Selanjutnya diketahui 34,33% dari total responden, atau 57 mahasiswa, sedang mengambil atau mengerjakan tugas akhir skripsi. Sementara itu, 65,66% atau 109 mahasiswa tidak sedang mengambil skripsi. Pada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara mewajibkan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan, sebagaimana dilaporkan oleh Asrun, Herik, & Sunarjo (2019).

Distribusi tingkat stres pada responden yang sedang mengambil tugas akhir skripsi adalah sebagai berikut: 18,96% mengalami stres tingkat ringan, 72,41% mengalami stres tingkat sedang, dan 8,62% mengalami stres tingkat berat. Sementara itu, untuk responden yang tidak mengambil tugas akhir skripsi memiliki distribusi stres sebagai berikut: 35,77% mengalami stres tingkat ringan, 60,55% mengalami stres tingkat sedang, dan 3,66% mengalami stres tingkat berat. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nababan (2021), yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang menyusun tugas akhir lebih terpengaruh secara psikis, dengan menurunnya konsentrasi akibat rasa gelisah dan takut tidak dapat menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Pikiran negatif juga membuat mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan tugas akhir mereka (Nababan, D. P. 2021).

Meskipun hanya sebagian kecil responden yang mengalami stres berat, hal ini tidak boleh diabaikan karena dampaknya bisa sangat negatif dan berkepanjangan. Menurut Lalenoh (2021), jika mahasiswa mengalami tingkat stres berat selama berminggu-minggu hingga bertahun-tahun, mereka bisa kehilangan tenaga dan minat dalam beraktivitas, merasa putus asa dan tertekan, serta menunjukkan respons maladaptif (Lalenoh, G. A., Zega Ian B. P. N., Yuni I. F., Florensa M. V. A., & N. Mega T. A. S. 2021).

Serta pada penelitian ini diketahui bahwa p-value sebesar 0,048, yang lebih kecil dari  $\alpha=0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara proses pengambilan skripsi dengan tingkat stres yang dimiliki oleh responden. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2019 yang menyatakan bahwa ada hubungan antara konsep diri dengan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang, dengan p-value 0,038 (Harkin, B. F. H. 2019).

Peneliti sependapat dengan penelitian ini dikarenakan proses pengerjaan tugas akhir skripsi bukan hal yang mudah khusus pada mahasiswa yang sebelumnya belum pernah memiliki pengalaman dalam proses pengerjaan tugas akhir skripsi tersebut.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat terkait Perbedaan Tingkatan Stres Mahasiswa yang Sedang Mengambil Skripsi dengan Mahasiswa yang Tidak Sedang Mengambil Skripsi pada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara 2024, dapat disimpulkan beberapa hal

sebagai berikut: Mayoritas usia responden dalam penelitian ini berada di golongan usia lebih dari 20 tahun, dengan total 89 mahasiswa (53,61%), dan jenis kelamin responden lebih banyak perempuan, yaitu sekitar 123 mahasiswa (74,1%). Frekuensi responden yang sedang mengambil skripsi sebanyak 57 mahasiswa (34,33%), sedangkan mahasiswa yang tidak mengambil skripsi sebanyak 109 mahasiswa (65,66%).

Tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi diketahui lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak sedang mengambil skripsi. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengerjaan skripsi dengan tingkat stres seseorang, khususnya mahasiswa. Namun demikian, pernyataan tersebut tidak bisa lepas dari faktor-faktor lain yang dapat mencetuskan stres seseorang. Banyak faktor yang dapat menyebabkan stres, sehingga tidak menutup kemungkinan terdapat pengaruh dari faktor-faktor lainnya. Selanjutnya disarankan bagi sampel penelitian untuk mempelajari atau menerapkan cara-cara penanganan stres dan mencari bantuan dari orang terdekat saat menghadapi masalah yang tidak terselesaikan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat memperoleh jumlah sampel yang sesuai untuk meningkatkan kualitas dan keakuratan penelitian, serta mencoba menyetarakan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin dan status pengambilan skripsi untuk memfasilitasi perbandingan yang lebih akurat pada penelitian berikutnya.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hawari. (2011). *Psikiatri Klinis*. Hak Cipta 2011. Balai Penerbit FKUI Jakarta.
- Harkin, B. F. H. (2019). Hubungan konsep diri dengan tingkat stres dalam menyusun skripsi mahasiswa prodi ilmu keperawatan stikes ramin 2019. *Journal of Social and Economics Research*, 1(1), 022-029. doi:10.54783/jser.v1i1.4.
- Lalenoh, G. A., Zega Ian B. P. N., Yuni I. F., Florensa M. V. A., & N. Mega T. A. S. (2021). Hubungan tingkat stres dengan ide bunuh diri pada mahasiswa. *Nursing Current*, 9(1), 89-97.
- Nababan, D. P. (2021). Tingkat stres pada mahasiswa penulis skripsi di masa pandemi Covid-19. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-Regulated Learning (SLR) dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Journal of Mathematics Education, Science and Technology*, 1(1), 68.
- Sudarya, W. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi jurusan manajemen Undhiksa angkatan 2009. *E-Journal Bisma Upg*, 2, 1-10.
- Sutjiato, M., Kandou, G. D., & Tucunan, A. A. T. (2015). Internal and external factors correlated with stress levels medical student University of Sam Ratulangi. Manado: JIKMU.
- Ulfa, S. H. (2010). Efikasi diri mahasiswa yang bekerja pada saat penyusunan skripsi. Skripsi. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.