

Distress pada Mahasiswa Penyusun Skripsi

Arum Hidayah Roosyiana

Bimbingan dan Konseling, Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI

Email: roosyianaarum@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran umum dan faktor penyebab distress yang dialami mahasiswa pada program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang yang sedang menyelesaikan skripsi. Jenis penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus, pengumpulan datanya dengan wawancara dan analisis datanya secara kualitatif. Dalam penelitian ini terdiri dari 3 mahasiswa tingkat akhir penyusun skripsi yang tidak kunjung selesai karena adanya beberapa faktor yang menghambat pengerjaan skripsi sehingga membuat menjadi stress. Hasil penelitian menunjukkan bahwa distress terjadi karena mahasiswa penyusun skripsi tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam prosesnya menyusun skripsi. Stress yang dialami mahasiswa termasuk jenis stress negative sebab memberikan dampak buruk pada diri mahasiswa tersebut. Gambaran distress yang dialami mahasiswa nampak pada segi fisik, emosional, kognitif dan interpersonal. Sedangkan faktor penyebab stress pada mahasiswa penyusun skripsi terdiri dari dua faktor yaitu internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan atau pemahaman seseorang. Sedangkan faktor eksternal meliputi dosen pembimbing, pertemanan, tuntutan keluarga, keuangan dan beban tugas.

Kata Kunci: *Distress, Mahasiswa, Penyusun Skripsi.*

Abstract

This study aims to determine the general description and factors causing distress experienced by students in the Guidance and Counseling study program at the University of PGRI Semarang who are completing their thesis. The type of research used is qualitative by using case study methods, collecting data by interviewing and analyzing the data qualitatively. In this study, there were 3 final year students who did not finish the thesis because of several factors that hindered the work of the thesis so that it became stressful. The results of the study indicate that distress occurs because the students who compose the thesis are unable to overcome the difficulties encountered in the process of compiling the thesis. The stress experienced by students is a type of negative stress because it has a negative impact on the student. The picture of the distress experienced by students appears in terms of physical, emotional, cognitive and interpersonal. While the factors that cause stress on students writing thesis consists of two factors, namely internal and external. Internal factors include, the ability or understanding of a person. While external factors include supervisors, friends, family demands, finances and workload.

Keywords: *Distress, Student, Scrip Write.*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan salah satu tahap kehidupan yang penting dalam siklus perkembangan dan merupakan masa transisi dari masa anak ke masa dewasa yang diarahkan pada perkembangan masa dewasa yang sehat (Monks, 2009). Suatu analisis yang disampaikan oleh Haditono (2014) mengenai aspek perkembangan dalam masa remaja, berlangsung antara usia 12 dan 21 tahun dengan pembagian 12-15 tahun masa remaja awal; 15-18 tahun masa remaja pertengahan dan 18-21 tahun masa remaja akhir yang menuju ke masa dewasa awal. Pada masa remaja akhir memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi yang mengarah pada peran individu dewasa. Salah satu peran bagi remaja akhir yakni sebagai mahasiswa. Tentunya sebagai mahasiswa memiliki peranan yang penting dalam mengembangkan dirinya, baik dalam bidang ilmunya maupun

lingkungannya sehingga, individu memiliki kemampuan untuk bertanggung jawab bagi dirinya dan sekitarnya.

Mahasiswa di suatu Perguruan Tinggi dituntut untuk sesegera mungkin menyelesaikan masa studinya. Pada umumnya diakhir masa studi, seorang mahasiswa diberi tugas akhir atau yang bisa disebut dengan skripsi. Skripsi merupakan suatu karangan karya ilmiah yang ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir dijenjang pendidikan akademisnya (Yulianto, 2008). Hasil karangan karya ilmiah (skripsi) ini juga dapat menjadi salah satu bukti kemampuan belajar akademik mahasiswa. Skripsi yang disusun, berisi pembahasan mengenai penelitian yang akan dilakukan sesuai dengan bidang studi sesuai dengan prosedur penyusunan skripsi di masing-masing perguruan tinggi. Selain sebagai persyaratan akhir masa studi yang dilakukan oleh mahasiswa, penyusunan skripsi ini juga menjadi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana. Penyusunan skripsi dikerjakan secara individual oleh setiap mahasiswa.

Setiap mahasiswa diharapkan mencari judul skripsi dan jenis yang berbeda-beda dari mahasiswa lainnya. Hal ini dilakukan, untuk meminimalisir kemiripan *plagiasi* dalam penyusunan skripsi. Selain itu, penyusunan skripsi dilakukan secara individual yang dimaksudkan agar setiap mahasiswa mengeluarkan kemampuannya masing-masing dari ilmu yang telah didapatkan selama mengikuti dan melaksanakan perkuliahan. Namun pada kenyataannya, banyak mahasiswa dalam menyusun skripsi mengalami kesulitan sehingga memicu timbulnya masalah *stress* dan menyebabkan terhambatnya penyusunan skripsi.

Pada permasalahan ini, *stress* yang timbul dan dialami oleh mahasiswa penyusun skripsi umumnya merupakan *stress* yang sifatnya negatif. Karena, *stress* tersebut menimbulkan dampak-dampak buruk pada diri mahasiswa. Safaria Saputra (2009) menyatakan bahwa *stress* yang timbul dapat membawa dampak negatif. Dampak *stress* negatif dapat menimbulkan berbagai gejala baik fisik maupun psikologis. *Stress* negatif atau *distress* adalah jenis *stress* yang membawa individu dalam kondisi atau keadaan masalah yang sangat merugikan karena individu mengalami perasaan-perasaan negatif seperti ketakutan, kekhawatiran dan kecemasan. Beberapa masalah lain yang sering dihadapi oleh mahasiswa saat menyusun skripsi adalah mahasiswa tidak mempunyai kemampuan dalam menulis karya tulis ilmiah (skripsi), kemampuan akademis mahasiswa yang kurang memadai, serta kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2003).

Adapun pendapat lain, Riewanto (2003) dalam menyusun skripsi mahasiswa mengalami kesulitan untuk mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, keterbatasan dana, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Apabila mahasiswa merasa bahwa tekanan dalam mengerjakan skripsi di luar dari kemampuannya maka mahasiswa tersebut akan mengalami *stress*. Pada penelitiannya Wulandari, 2015 (dalam Tadeus Alberto Kasimo, Dr. Evi Kurniasari Purwaningrum, Meyritha Trifina Sari, 2020) menemukan tidak sedikit mahasiswa yang merasa terbebani dan mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Kesulitan-kesulitan tersebut, seperti kesulitan dalam hal mencari tema, judul, sampel, alat ukur yang digunakan, kesulitan mendapatkan referensi, keterbatasan waktu penelitian, proses revisi yang berulang-ulang dosen pembimbing yang sibuk dan sulit ditemui, lamanya umpan balik dari dosen pembimbing ketika menyelesaikan skripsi dan lain-lain.

Kondisi ini sangat relevan dengan keadaan yang dialami oleh beberapa mahasiswa di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Semarang. Hal ini dibuktikan melalui observasi yang telah peneliti lakukan pada beberapa mahasiswa angkatan 2018. Pada mulanya, peneliti melihat subyek memiliki sikap antusias, semangat dan mempunyai motivasi tinggi dalam menyusun skripsi karena subyek ingin cepat lulus kuliah. Namun, dalam prosesnya menyusun skripsi sikap semangat dan motivasi itu sepertinya menurun seiring dengan munculnya kesulitan ataupun hambatan yang dialami subyek dalam menyusun skripsi. Beberapa kali, peneliti membaca status whatsapps dan instagramnya yang isinya tentang keluhan terhadap skripsi yang sedang dikerjakan. Tidak hanya itu, beberapa kali peneliti menjumpai subyek yang terlihat lesu tidak bersemangat setelah usai melaksanakan bimbingan dengan dosen. Dari perilaku yang dilihat peneliti, terlihat bahwa subyek tersebut sedang mengalami *stress*, *stress* negatif karena menimbulkan perasaan-perasaan yang tidak baik yang kemudian diungkapkan dalam bentuk status di media sosial dan dari bahasa tubuh yang terlihat tidak bersemangat untuk melaksanakan bimbingan dengan dosen.

Berdasarkan latar belakang dan kondisi faktual yang terjadi yang telah dideskripsikan di latar belakang, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian "*Stress* pada Mahasiswa Penyusun Skripsi"

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 8 yang sedang melakukan penyusunan skripsi di lingkungan Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas PGRI Semarang. Data diperoleh secara langsung melalui interaksi di lokasi. Sumber data ini didapat melalui dua sumber yaitu sumber data utama dan sumber data primer. Untuk pemeriksaan triangulasi dalam penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber, triangulasi teknik dan triangulasi waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh peneliti sebanyak 6 mahasiswa. Dibawah ini merupakan gambaran distress yang dialami mahasiswa berdasarkan data yang peneliti sebutkan dalam instruksi penelitian.

Gambaran Umum Partisipan

Tabel 1. Gambaran Umum Ketiga Partisipan

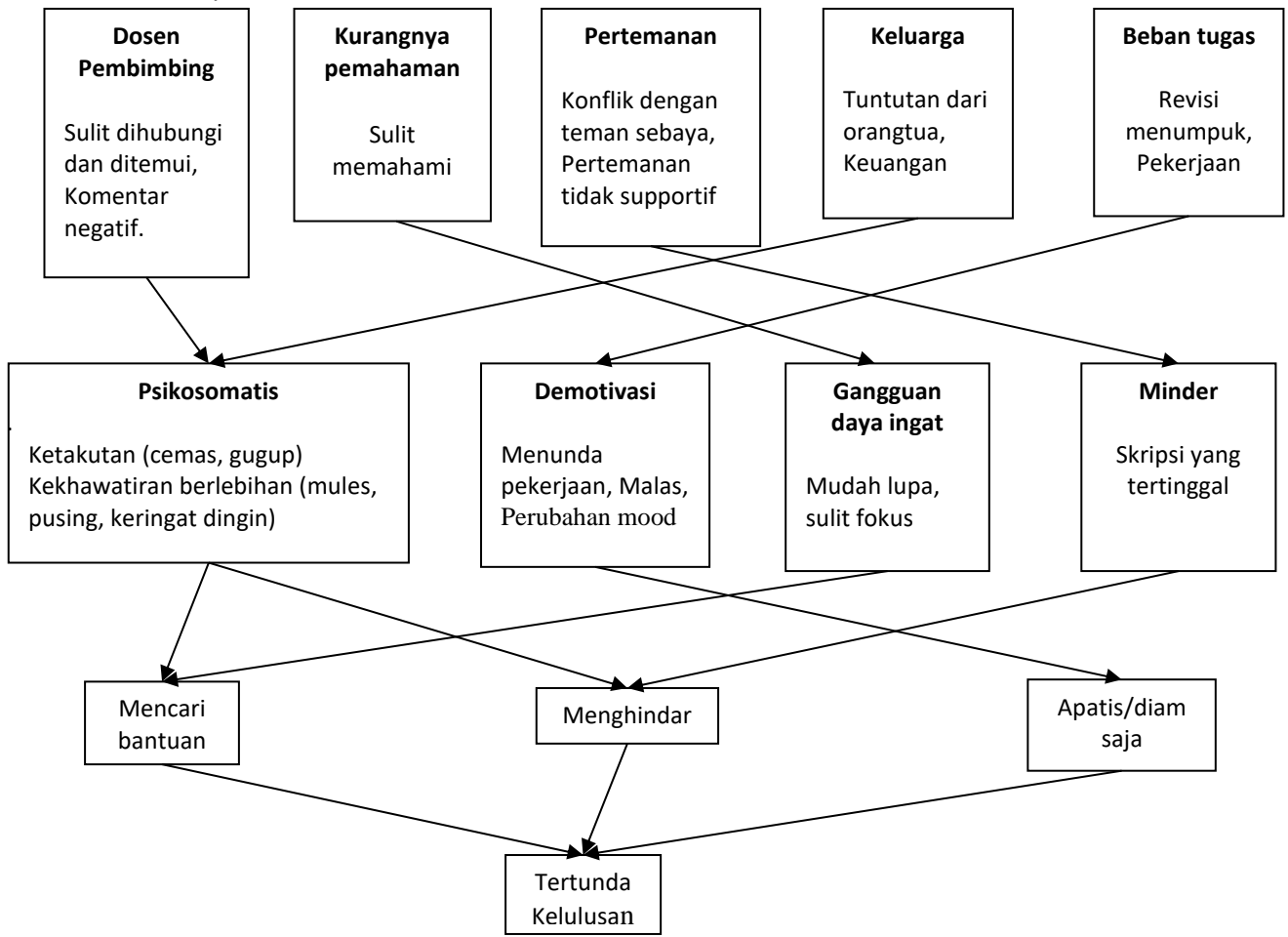
Tema Distress	Partisipan I (KSW)		Partisipan II (MZM)		Partisipan III (RNI)		Jumlah		Total
	F (+)	F (-)	F (+)	F (-)	F (+)	F (-)	F (+)	F (-)	
Fisik	5		4		3		12		12
Emosional	2		3		3		8		8
Kognitif	4		2		1		7		7
Interpersonal	1		1		1		3		3
Jumlah	12		10		8	1	30	1	31

Berdasarkan hasil tabel diatas, diketahui bahwa ketiga mahasiswa penyusun skripsi mengalami gejala-gejala yang timbul akibat mengalami distress. Dari hasil data terlihat, paling banyak mahasiswa mengalami gejala fisik dengan jumlah sebesar 12 dari total keseluruhan. Gejala fisik yang paling dirasakan oleh partisipan adalah merasa kelelahan dan lemas. Hal lain yang dirasakan adalah sakit kepala, pusing, keringat dingin, otot tegang dan gangguan pencernaan atau sakit perut.

Kedua, gejala yang ditimbulkan dari distress yaitu dampak emosi dengan nilai sebesar 8. Sebagian besar mahasiswa merasakan perubahan suasana hati. Hal lain yang dirasakan yaitu lebih mudah menangis, suasana hati buruk, lebih sensitif, tertekan, dan khawatir. Ketiga, gejala kognitif yang dirasakan partisipan dengan nilai sebesar 7, yaitu kurangnya kemampuan dalam memahami instruksi. Kesulitan partisipan dalam memahami arahan yang diberikan dosen pembimbing membuat partisipan menjadi mudah melakukan kesalahan, mudah lupa dan sulit berkonsentrasi. Hal lain yang dirasakan yaitu pikiran yang tidak tenang, bingung, panik, kurang teliti serta mudah berpikiran negatif.

Gejala keempat yang dihasilkan dari distress adalah gejala interpersonal dengan nilai sebesar 3. Sebagian besar mahasiswa merasa bahwa hubungan dengan teman, keluarga serta orang lain memburuk. Hal lain yang dirasakan yaitu adanya kecenderungan untuk menyendiri, malas bertemu atau berinteraksi dengan orang lain, malas mengerjakan tugas atau hal lain.

Tabel 2. Penyebab Distress



Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki lebih dari satu faktor penyebab distress. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa dalam rentang waktu tertentu, mahasiswa mengalami penyebab pemicu distress yang bersumber dari kemampuan yang rendah, pertemanan, keluarga, dosen pembimbing atau beban tugas. Secara berurutan, faktor penyebab yang paling sering dialami dari tinggi ke rendah adalah dosen pembimbing, kemampuan atau pemahaman yang rendah, pertemanan, keluarga dan beban tugas. Penyebab distress terbanyak berasal dari dosen pembimbing seperti dosen yang sulit dihubungi dan ditemui, ketidakcocokan dengan karakter dosen.

Faktor kedua yaitu kemampuan dalam memahami yang rendah. Kesulitan dalam memahami instruksi yang diberikan oleh dosen pembimbing menyebabkan mahasiswa mengalami gangguan daya ingat seperti sulit fokus, mudah lupa dan mudah melakukan kesalahan. Faktor selanjutnya yaitu pertemanan. Lingkungan pertemanan yang tidak supportif dapat mempengaruhi mahasiswa untuk mengalami distress. Dari hasil penelitian, lingkungan yang tidak mendukung dapat membuat mahasiswa menjadi minder sehingga menimbulkan terhambatnya penyusunan skripsi. Faktor keempat yaitu keluarga. Tuntutan keluarga seperti ketidakstabilan ekonomi keluarga menjadi pemicu terhambatnya penyusunan skripsi. Terakhir yaitu faktor beban tugas. Hasil penelitian menyebutkan bahwa beban tugas seperti pemberian revisi yang terus-menerus saat penyusunan skripsi dapat menyebabkan mahasiswa mengalami malas dan putus asa. Hal ini dirasakan oleh mahasiswa yang mudah menunda-nunda untuk mengerjakan revisi skripsi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diperoleh kesimpulan bahwa gambaran diatress dalam menyusun skripsi diantaranya mahasiswa tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi. Kesulitan ini membuat mahasiswa mengalami beberapa gejala seperti gejala fisik, gejala emosional, gejala

kognitif dan gejala interpersonal. Selanjutnya factor-faktor yang menyebabkan distress pada mahasiswa penyusun skripsi yaitu factor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi, kemampuan atau pemahaman seseorang. Sedangkan factor eksternal yang utama adalah dosen pembimbing kemudian beban tugas, pertemanan, tuntutan keluarga dan keuangan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, S.M & Al-Fandi, H. 2007. *Kenapa Harus Stess Terapi Stress Ala Islam*. Jakarta: Amzah
- Azzahra, Fatimah. 2017. *Pengaruh Resiliensi Terhadap Distress Psikologis Pada Mahasiswa*. Fakultas Psikologi, 86, 2301-8267
- Bressert, S. (2016). *The impact of stress*. Psych Central. Diunduh dari <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>.
- Riewanto, A. 2003. *Skripsi Barometer Intelektualitas Mahasiswa*. Diunduh dari <http://www.suaramerdeka.com/harian/0302/05/kha3.htm> 09/10/2014
- Broto, Henricus Dimas Frandi Cahyo. 2016. *Stress pada Mahasiswa penulis Skripsi*. Jurnal. Yogyakarta: Skripsi. Universitas Sanata Dharma
- Dickson, W. L. 2006. *Increasing coping resource: an experimental invention approach*
- Looker, Gregson. 2005. *Managing stress: Mengatasi stress secara mandiri*.
- Monks. 2009. *Tahap Perkembangan Masa Remaja*. Medical Journal New Jersey Muagman, 1980. Defenisi Remaja. Jakarta: Penerbit Grafindo
- Safaria, Saputra. 2009. *Manajemen emosi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sarafino, E.P & Smith, T.W. 2012. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons Inc.