

**PERBEDAAN TINGKAT STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DENGAN MAHASISWA BARU DI FAKULTAS ILMU
KESEHATAN UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI**

SKRIPSI



**OLEH:
ARI KURNIAWAN DAMA NUNA
2019610017**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
UNIVERSITAS TRIBHUWANA TUNGGADDEWI
MALANG
2023**

RINGKASAN

Kejadian stres akademik di kalangan mahasiswa terus meningkat. Ini adalah kondisi yang dibawa oleh interaksi antara individu dan lingkungan akademik, yang menghasilkan harapan yang memiliki pengaruh pada elemen fisik, intelektual, spiritual, psikologis, dan sosial mahasiswa. Untuk membandingkan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa tingkat akhir, penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi. Studi ini dilakukan dengan menggunakan metodologi cross-sectional. Populasi penelitian di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang terdiri dari 208 mahasiswa tingkat akhir (105 mahasiswa) dan mahasiswa baru (103 mahasiswa), dengan jumlah sampel 68 mahasiswa tingkat akhir dan pendatang (68 orang). Tunggadewi Tribhuwana Malang. Dengan menggunakan metode random sampling langsung, sampel diambil. Stres akademik merupakan variabel penelitian. Kuesioner dari Academic Stress Scale (ASS) adalah alat yang digunakan. Berdasarkan temuan penelitian, mayoritas mahasiswa tahun pertama Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang mengalami tingkat stres sedang, sedangkan mahasiswa tahun kedua mayoritas mengalami tingkat stres tinggi. Ada juga perbedaan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tahun pertama dan tahun kedua dalam hal beban akademik mereka. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat melihat bagaimana dukungan keluarga terhadap kebutuhan mahasiswa selama kuliah dapat mempengaruhi tingkat stres mereka.

Kata Kunci : Mahasiswa Baru, Mahasiswa Tingkat Akhir, Stres Akademik

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hurlock (2015) mengklaim bahwa pelajar Indonesia yang usianya berkisar antara 18 hingga 40 tahun dianggap sebagai remaja akhir. Masa remaja, menurut Ifdil & Ardhi (2013), merupakan masa pergolakan dan konflik yang cukup besar, yang menyebabkan mahasiswa memiliki pengalaman yang lebih besar dari rata-rata. ukuran stres. Karena keterkaitannya yang erat dengan kegiatan di dalam dan di luar kampus, dunia pendidikan menjadi isu yang signifikan (Fachrosi & Supriyantini, 2017). Mahasiswa berkisar pada keluhuran dari mahasiswa baru semester pertama hingga mereka yang berada di semester akhir mereka.

Peserta didik semester awal sering mengalami stres dan menganggap tantangan seperti itu (Wahyudi et al., 2017). Tantangan-tantangan ini termasuk perbedaan latar belakang budaya dan rumah baru bagi pelajar asing. Jadwal yang padat dan kurikulum pembelajaran yang berbeda di perguruan tinggi membuat mahasiswa kurang terampil dalam manajemen waktu (Sagita et al., 2017). Lebih lanjut, Nur mengatakan dalam Maulina & Retno Sari (2018) bahwa anak didik dituntut untuk sukses selama masa transisi. Perspektif mahasiswa yang terlalu khawatir memikirkan apapun yang terjadi dalam hidupnya merupakan komponen yang berpengaruh, menurut studi dari University of California yang mengungkapkan 300.000 mahasiswa baru di 500 institusi mengalami stres dan kesedihan (Prasetyawan & Ariati, 2018).

Mahasiswa di tahun terakhir mereka terdaftar di semester delapan. Menurut Roellyana & Listiyandini (2016), mahasiswa tingkat akhir harus memiliki

pandangan yang positif dan berinisiatif untuk menyelesaikan tantangan baik akademik maupun non akademik. Terlepas dari standar ini, tidak setiap masalah dapat diselesaikan tanpa kesulitan. Kesulitan yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir mengarah pada perasaan tidak menyenangkan yang berada dalam keadaan transisi (Robinson, 2018). Oleh karena itu, mahasiswa tingkat akhir mungkin merasa kesulitan untuk mengatasi ekspektasi dan penyesuaian hidup (Habibie, et al., 2019). Ada hambatan dan masalah yang dihadapi dalam mengerjakan tugas akhir atau skripsi.

Semua mahasiswa sarjana yang ingin lulus dengan gelar sarjana harus menyelesaikan tesis. Ini bukan prosedur yang mudah bagi mahasiswa untuk melalui saat menulis tesis. Untuk mendapatkan gelar sarjana, seseorang harus melewati beberapa tantangan dan berkorban tentunya (Kusumah, 2015). Tentunya dalam menyelesaikan tugas akhir, mahasiswa juga menemui hambatan yang membuat mereka tertekan dan berujung pada gangguan psikologis, seperti stres, yang dapat menimbulkan gejala seperti lelah, mengantuk, gelisah, takut, sulit konsentrasi, frustrasi, putus asa, gugup, dan lain-lain. kebingungan. Mahasiswa di tahun terakhir mereka terus mengalami situasi stres dan cemas.

Menurut perkiraan WHO pada tahun 2020, lebih dari 350 juta orang, atau 20% orang di seluruh dunia, mengalami stres dan kecemasan. Pada tahun 2019, 8% orang Indonesia, atau hingga 6,6 juta orang, dilaporkan mengalami stres atau kecemasan, dibandingkan dengan 4,5 % penduduk Jawa Timur, atau mencapai 873.000 orang, dan 1.100 di Kota Malang (Kemenkes RI, 2019). Stres dan kecemasan juga merupakan prekursor umum gangguan mental seperti skizofrenia dan gangguan bipolar. Hal ini menunjukkan bahwa kekhawatiran dan stres

menjadi semakin umum di kalangan individu atau mahasiswa, yang berdampak pada penyakit mental dan kesehatan yang memburuk (Ashari & Hartati, 2017). Mahasiswa di tahun atau semester terakhir mereka lebih cenderung mengalami stres dan kecemasan daripada mahasiswa lain.

Menurut Legiran dkk. (2015), stres akademik adalah keadaan yang dihasilkan dari interaksi antara orang dan lingkungannya dan memberi mereka perasaan bahwa ada keterputusan antara harapan yang diberikan pada mereka. Keterputusan ini memengaruhi kesejahteraan fisik, intelektual, spiritual, psikologis, dan sosial seseorang. Setiap orang yang berada di bawah banyak tekanan mungkin mengalami stres. Mahasiswa, misalnya, mungkin merasa stres karena keadaan internal dan eksternal. Kurangnya dukungan dari keluarga, ekonomi, dan lingkungan adalah contoh dari penyebab eksternal, sedangkan tekanan internal dari dosen untuk mendapatkan judul skripsi, referensi, dan ide skripsi adalah contoh dari komponen internal (Rosanty, 2001). Mahasiswa semester akhir juga mengalami kecemasan.

Menurut hasil penelitian Giyarto (2018), informan mengalami kesulitan dalam menulis skripsi, dan mahasiswa tingkat akhir mengalami stres negatif akibat tekanan pada diri mereka sendiri. Pada mahasiswa DIII DIII Bidan Reguler yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2016, sesuai dengan penelitian Widya Oryza (2016) terdapat korelasi yang cukup erat antara tingkat stres dengan kejadian insomnia. Menurut Wakhyudin H. dan Putri A.D.S. (2020), mahasiswa menghadapi kecemasan saat menyusun atau menyelesaikan tesis bimbingan. Kecemasan ini terwujud dalam interaksi

komunikasi mahasiswa dengan dosen pembimbing selama proses bimbingan skripsi.

pada 3 Desember 2022, berdasarkan analisis awal. Peneliti di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi mewawancarai 10 mahasiswa baru, dan hasilnya delapan diantaranya mengaku merasa lelah, banyak tugas yang harus dikerjakan, dan masih belum memahami tugas kuliah. Dua mahasiswa baru mengaku merasa senang dengan keputusan mereka untuk kuliah dan dapat menyelesaikan tugas-tugas mereka. Sementara 2 mahasiswa tingkat akhir mengaku selalu berusaha untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya, 10 mahasiswa tingkat akhir mengaku mengalami kebingungan saat mengerjakan tugas akhir, merasa tertekan, bahkan mahasiswa tersebut mengalami kecemasan akibat berbagai sikap dosen. Prasyarat tersebut antara lain tidak dapat menemukan judul skripsi, kesulitan menemukan buku dan bahan bacaan, serta kesulitan menghubungi pembimbing. Peneliti disarankan untuk melakukan penyelidikan dengan judul tersebut” Perbedaan tingkat stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir dengan mahasiswa baru di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi”

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan tingkat stres mahasiswa baru dan mahasiswa baru Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggaladewi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi, para peneliti meneliti perbedaan tingkat stres akademik antara mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa senior.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menilai tingkat stres mahasiswa semester akhir ilmu kesehatan Tribhuwana Tunggadewi Malang.
2. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi Malang sedang mengukur tingkat stres akademik mahasiswa tahun pertama.
3. Mengkaji tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Tribhuwana Tunggadewi dibandingkan dengan mahasiswa baru

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Mendidik mahasiswa tahun pertama dan membantu mereka menyadari jumlah stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa di tahun terakhir mereka.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini memberikan bukti bagi mahasiswa, menyoroti pentingnya menurunkan stres akademik di antara pendatang baru dan mahasiswa di tahun terakhir mereka.

2. Bagi peneliti

Dapat menambah pengetahuan tentang tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir dengan mahasiswa baru

DAFTAR PUSTAKA

- Agusmar, Dkk (2019) Perbandingan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Angkatan 2018 Dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah.
<https://jurnal.unbrah.ac.id/index.php/heme/article/view/238>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
<https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-4>
- Ambarwati. Gambaran tingkat stres mahasiswa, *Jurnal keperawatan jiwa*, 2017 Vol. 5 no. 1.
- Angelin, L., Syenshie, W. V., Ferlan, P. A. (2021). “Tingkat Stres Berhubungan Dengan Kejadian Generalized Anxiety Disorder (GAD) Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*. Vol 9, No. 2, Hal 399-408
- Bariyyah & Latifah (2019). Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Jenjang Kelas. *Jurnal Penelitian Guru Indonesia* (Vol. 4 No 2, 2019). <https://doi.org/10.29210/02379jppi0005>
- Bingku (2014) Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Reguler Dengan Mahasiswa Ekstensi Dalam Proses Belajar Di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Unsrat MANADO.
<https://media.neliti.com/media/publications/108659-ID-Perbedaan-Tingkat-Stres-Mahasiswa-Regule.pdf>
- Chow, C. M., Ruhl, H., & Buhrmesters, D. (2013). The Mediating Role Of Interpersonal Competence Between Adolescents Empathy And Friendship Quality: A Dyadic Approach. *Adolescence*, 191-200.
- Hardisman. Hubungan Kualitas Tidur dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2010 FK Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2016 Volume 5, nomor 1.
- Hastuti. 2016. hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di stikes muhammadiyah klaten, *Jurnal kesehatan masyarakat*, Vol. 11 no. 22.
- Hawari, D. (2018). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi* (Jakarta). Balai Penerbit FKUI.
- Hidayat, O., & Fourianalistyawati, E. (2014). Peranan Mindfulness Terhadap Stres Akademis Pada Mahasiswa Tahun Pertama The Role of Mindfulness to Academic Stress on The First- Year University Students. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 1–6.
- Hurlock, E. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Erlangga.

- Ifdil, T., & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1, 143–150.
- Kemdikbud, (2019). Tugas Akhir. <https://Lmsspada.Kemdikbud.Go.Id/Mod/Resource/View.Php?Id=59840>
- Kurniyati, Dkk (2021). Hubungan Implementasi Pendidikan Karakter Dengan Kecerdasan Emosional Siswa SMP X Kepulauan Anambas. <https://Karyailmiah.Unisba.Ac.Id/Index.Php/Psikologi/Article/Viewfile/25753/Pdf>
- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor risiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. 2(2), 197–202. <https://doi.org/10.1063/1.3106611>
- Lemma, S., et.al. 2012. Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *Journal of BMC Psychiatry* 12 (237). Doi:10.1186/1471-244X-12-237.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Sydney: Psychology Foundation of Australia.
- Lubis & Nurlaila. Mengapa tingkat stres pelajar makin tinggi, *Jurnal psikologi*, 2010 volume 2, nomor 3.
- Lukaningsih, Z. dan Bandiyah, S. 2011. *Psikologi Kesehatan*. Yoogyakarta: Nuhu Medika.
- Maharani & Budiman (2020) Hubungan Stress Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Masa Pandemi. <https://Karyailmiah.Unisba.Ac.Id/Index.Php/Psikologi/Article/View/24257>
- Manjunath, R., & Kulkarni, P. (2013). Mental Health Status and Depression among Medical Students in Mysore, Karnataka-An Untouched Public Health Issue. *Natl J Community Med*, 4(1), 50–53.
- Maulina, B., & Sari, D. R. (2018). Derajat Stres Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Ditinjau Dari Tingkat Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(1), 1–5.
- Ni'matuzahroh, W. A. dan. (2016). Terapi Spritual Emotional Freedom Technique (SEFT) untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Menengah Atas di Pondok Pesantren.
- Oryza, W., & Daryanti, M. S. (2016). Hubungan Tingkat Stres dengan Kejadian Insomnia pada Mahasiswa Tingkat Akhir DIV Bidan Pendidik Reguler dalam Penyusunan Skripsi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, 2016. <https://doi.org/10.1095/biolreprod.102.013508>

- Porwoningsih. Pengaruh penulisan skripsi terhadap simtom depresi dan simtom kecemasan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas muhammadiyah sumatera utara angkatan 2014, Jurnal Ibnu sina biomedika, 2018 Volume 22, nomor 1.
- Prasetyawan, A. B., & Ariati, J. (2018). Hubungan Antara Adversity Intelligence Dan Stres Akademik Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Pecinta Alam (Mapala) Di Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 7(2), 236–244
- Sagita & Rhamadona (2021). Perbedaan Stres Akademik Antara Mahasiswa Tahun Awal Dan Mahasiswa Tahun Akhir. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biblio/article/view/5049>
- Simbolan, D. 2012. Gambaran Stres Mahasiswa Sarjana Keperawatan Sumatera Utara.
- Stores, G. 2009. *Insomnia and other adult sleep problem*. Oxford: Oxford University Press.
- Wahyuni, L. T. 2016. Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Profesi Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang Tahun 2016. Skripsi. Sumatera Barat: Universitas Muhammadiyah.
- Wilkinsons, J.M. and Treas, L.S. 2011. *Fundamental of nursing: Theory, concepts, and application (Vol. 1)*. Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Yhuda. Hubungan Antara Tingkat Kecemasan dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa yang Akan Menghadapi Ujian Akhir Semester (UAS) Di Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang, *Nursing News*, 2017 Volume 2, Nomor 1