

Jurnal Kesehatan Primer

Vol 4, No.1 Juni 2019, pp. 30-41

P-ISSN 2549-4880, E-ISSN 2614-1310

Journal DOI: <https://doi.org/10.31965/jkp>Website: <http://jurnal.poltekkeskupang.ac.id/index.php/jkp>**The Impact of Stress Experienced by Students When Completing Thesis****Dampak Stress yang Dialami Mahasiswa Saat Menyelesaikan Skripsi**

Veronika Toru

Program Studi Keperawatan Waingapu, Poltekkes Kemenkes Kupang

Email: jevertoru@gmail.com**ARTICLE INFO****Artikel Histori:**Received date: March 6th, 2019Revised date: April 16th, 2019Accepted date: May 10th, 2019**Keywords:**

Internal Stressor

External Stressor

Stress Impact

Coping Mechanism

ABSTARCT/ABSTRAK

Background: The thesis preparation process raises internal stressors, external stressors and the impact of stress experienced by students in the thesis preparation process. This study aims to determine the impact of stress experienced by students when completing a Thesis at PSIK FK Undip.

Method: This research is a qualitative research with a phenomenological approach. The sample used was 6 students who were finishing their thesis in the Nursing Study Program of the Faculty of Medicine Undip, which was determined purposively. Data collection techniques with a Focus Group Discussion. **Results:** The problems experienced by students of the Nursing Study Program at the Faculty of Medicine Undip when completing the thesis were internal stressors and external stressors. The impact of stress experienced by students is the impact of stress that occurs on the physical, social and spiritual. **Conclusion:** The problem of stress experienced by students in the process of completing a thesis is the lack of student knowledge about research, the problem of lack of student coping strategies. Lack of available literature, poor relationship with supervisors and the effects of stress that is experiencing sleep patterns, dizziness / headaches, eating disorders and weight loss, irritability and concentration problems, interference with student communication with friends and others rarely pray and worship.

Kata Kunci:

Stresor Internal
Stressor Eksternal
Dampak Stress
Mekanisme Koping

Latar Belakang: Proses penyusunan skripsi menimbulkan stresor internal, stresor eksternal dan dampak stres yang dialami mahasiswa dalam proses penyusunan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak stress yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan Skripsi di PSIK FK Undip. **Metode:** Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Sampel yang digunakan sebanyak 6 orang mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Undip yang ditentukan secara purposive. Teknik pengambilan data dengan *Focus Group Discussion*. **Hasil:** Masalah yang dialami mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Undip pada saat menyelesaikan skripsi adalah stressor internal dan stressor eksternal. Dampak stress yang dialami mahasiswa yaitu dampak stres yang terjadi pada fisik, sosial dan spiritual. **Kesimpulan:** Masalah stress yang dialami mahasiswa dalam proses menyelesaikan skripsi adalah kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang riset, masalah kurangnya strategi koping mahasiswa. Kurang tersedianya literatur, hubungan dengan dosen pembimbing yang kurang baik serta dampak stress yaitu mengalami gangguan pola tidur, mengalami pusing/sakit kepala, gangguan pola makan dan penurunan berat badan, mengalami masalah mudah marah dan mengalami gangguan konsentrasi, adanya gangguan komunikasi mahasiswa dengan teman dan orang lain, jarang berdoa dan beribadah.

*Copyright © 2019 Jurnal Kesehatan Primer
All rights reserved*

Corresponding Author:

Veronika Toru
Program Studi Keperawatan Waingapu, Poltekkes Kemenkes Kupang
Email: jevertoru@gmail.com

PENDAHULUAN

Stres merupakan realitas kehidupan setiap hari. Stres adalah setiap perubahan yang memerlukan penyesuaian. Pengalaman stres berasal dari tiga sumber yaitu lingkungan, tubuh, dan pikiran. Lingkungan yang bersahabat menuntut untuk menyesuaikan diri. Dimana seseorang diharuskan beradaptasi dengan cuaca, suara, kepadatan, tuntutan interpersonal, tekanan waktu, standar penampilan, dan berbagai ancaman rasa aman dan harga diri. Bagaimanapun kebijaksanaan, cerdasnya seseorang, suatu waktu pasti pernah dan akan berhadapan dengan keadaan-keadaan yang disebut frustrasi, kehilangan, perubahan, dan konflik. Keadaan ini disebut sebagai stresor, yaitu sesuatu yang berpotensi menyebabkan reaksi stres. Koping sebagai upaya kognitif dan tingkah laku untuk mengatur tuntutan yang spesifik dan menyelesaikan situasi stres baik eksternal maupun internal yang di nilai sebagai beban atau sumber-sumber yang melebihi kemampuan seseorang. Koping merupakan suatu karakteristik atau cara menjawab tantangan dari perubahan lingkungan atau situasi dari suatu masalah yang spesifik. Individu dapat menggunakan satu atau lebih sumber koping dalam mengatasi masalah.

Skripsi merupakan karya tulis ilmiah berdasarkan hasil penelitian lapangan dan atau studi kepustakaan yang disusun mahasiswa sesuai dengan bidang studinya sebagai tugas akhir dalam studi formalnya. Penelitian adalah keseluruhan kegiatan baik di dalam pikiran maupun dalam kegiatan nyata yang dilakukan oleh mahasiswa untuk menyelesaikan suatu masalah di bidang ilmu pengetahuan ilmiah dalam rangka penyusunan skripsi. Untuk mendapatkan gelar sarjana, seorang mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir yang disebut

skripsi. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah dan juga syarat yang dituntut dari mahasiswa ketika menyelesaikan tugas akhir.

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang ada apakah mahasiswa transfer yang mengerjakan skripsi sambil mengikuti perkuliahan di PSIK FK UNDIP akan mengalami stress? maka pertanyaan dalam penelitian ini adalah "Bagaimanakah dampak stress yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan skripsi di PSIK FK UNDIP". Tujuannya adalah untuk mengetahui stresor internal yang mempengaruhi stres pada mahasiswa saat menyelesaikan skripsi di PSIK FK UNDIP, mengetahui stresor eksternal yang mempengaruhi stres pada mahasiswa saat menyelesaikan skripsi di PSIK FK UNDIP, mengetahui dampak stres mahasiswa saat menyelesaikan skripsi di PSIK FK UNDIP dan mengetahui mekanisme koping mahasiswa saat menghadapi masalah dalam menyelesaikan skripsi di PSIK FK UNDIP.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan fenomenologis. Populasi adalah seluruh mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Undip. Sampel dilakukan secara purposif sampel. Responden berjumlah 6 orang usia 22-31 tahun. Teknik pengambilan data dengan *Focus Group Discussion*. Dalam pengumpulan data penelitian, peneliti sebagai instrumen penelitian menggunakan alat bantu yaitu berupa: Panduan diskusi, buku catatan dan alat tulis, alat perekam (*camera digital*). Dalam penelitian ini, metode yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah melalui *focus group discussion* untuk mendapatkan data secara mendalam dari perspektif individu. Sebelum memulai

pengumpulan data, peneliti melakukan interaksi awal dengan transfer untuk menjalin hubungan yang baik dengan cara memperkenalkan diri peneliti kepada calon responden dan sebaliknya, mengadakan pembicaraan yang ramah tamah pada permulaan diskusi, mengemukakan tujuan dalam bahasa yang sederhana dan mudah dimengerti oleh partisipant, dan mengadakan kontrak waktu untuk melakukan diskusi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Proses Pengambilan Data

Perijinan untuk melakukan penelitian di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro diajukan kepada Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan. Selanjutnya, mendapatkan perijinan dari tempat penelitian untuk bisa melakukan penelitian sesuai dengan waktu yang telah di tentukan. Proses wawancara didampingi oleh pembimbing skripsi dimana untuk menyaksikan proses pengambilan data yang dilakukan dengan metode *focus group discussion*, dan wawancara ini di ikuti oleh informan yang telah di tentukan sebanyak 6 (enam) orang, proses wawancara ini juga dibantu oleh teman saya sebagai sekretaris untuk mencatat setiap kata-kata inti atau jawaban yang di sampaikan oleh setiap informan.

Hasil wawancara didokumentasikan dengan menggunakan camera digital tanpa mengambil gambar dari informan yang di lakukan wawancara, kemudian data yang telah diperoleh dari hasil wawancara kemudian ditulis selengkap-lengkapnya sesuai dengan hasil rekaman dan catatan dari peneliti. Transkrip data yang telah dibuat kemudian dibaca berulang-ulang untuk dicermati. Hasil penelaahan transkrip data berupa kata kunci yang kemudian dikelompokkan pada setiap kata kunci yang sama, kemudian

ditentukan kategorinya. Kumpulan kategori digunakan untuk menentukan tema.

2. Analisa Data

Setelah datanya semua terkumpul, maka didapatkan data-data sebagai berikut :

Tabel 1. Kategorisasi dan Tema

No	Kata Kunci	Kategori	Tema
1	1. Kurang <i>paham</i>	Kurangnnya pengetahuan tentang riset	Masalah stressor internal
	2. Masih bingung dalam penyusunan skripsi		
	3. Belum mengerti		
	4. Sok-sok tau		
	5. Merupakan hal baru		
2	1. Cepat bosan	Strategi koping yang kurang	
	2. Gampang <i>bad mood</i>		
3	1. Kesulitan mencari referensi	Keterbatasan referensi/li teratur	Masalah stressor eksternal
	2. Kesulitan mencari sumber		
	3. Literature yang kurang		
	4. Referensi yang menggunakan bahasa inggris		
4	1. Ketidak samaan persepsi antara dosen pembimbing dan penguji	Hubungan dengan dosen pembimbing yang kurang baik	
	2. Dosen pembimbing yang jarang di tempat		
	3. Dosen		

		pembimbing yang sulit di temui hanya di dunia maya		
5	1.	Jarang bergaul dengan teman-teman dan tetangga	Masalah hubungan dengan lingkungan sosial	
	2.	Lebih banyak sendiri		
	3.	Sering menyendiri		
6	1.	Gangguan pola tidur	Dampak stress pada fisik	Dampak stres
	2.	Mengalami pusing /Sakit kepala		
	3.	Gangguan pola makan		
	4.	Penurunan berat badan		
7	1.	Mudah marah	Dampak stress pada psikologi	
	2.	Gangguan konsentrasi		
8		Kurang komunikasi dengan teman atau orang lain	Dampak stress pada sosial	
9		Jarang berdoa dan beribadah	Dampak stress pada spiritual	
10	1.	Curhat pada orang tua dan teman	Cara penyelesaian masalah	Mekanisme koping
	2.	Refresing	stres	
	3.	Tetap semangat		
	4.	Beristirahat		
	5.	Memilih diam		
	6.	Membaca buku di perpustakaan		
	7.	Nonton televisi		

PEMBAHASAN

Pada bagian ini dibahas tema-tema yang telah dirumuskan dan ditemukan dalam penelitian ini.

1. Masalah Stressor Internal

a. Tema 1: Kurangnya pengetahuan tentang riset

Dari hasil penelitian didapatkan semua informan menyatakan stress yang di alami berhubungan dengan kurangnya pengetahuan informan dalam menyusun skripsi. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Saya sendiri sih masih kurang pengetahuan tentang proses pembuatan skripsi” (I.1)

“Skripsi itu, masih merupakan hal yang baru buat saya kak ya” (I.2)

“Sebenarnya saya juga, apa yah, belum mengerti penyusunan skripsi tapi sok-sok tau aja” (I.3).

“Saya belum mengerti cara penyusunan skripsi” (I.4)

“Gimana ya, saya belum begitu paham tentang penyusunan skripsi” (I.5)

“Aku bingung ketika mau mengerjakan skripsi” (I.6)

Hal ini sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh Sukmadinata, N. S (2003), menyatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai tingkat inteligensi yang lebih tinggi akan lebih tahan terhadap sumber stress dari pada mahasiswa yang memiliki inteligensi rendah, karena tingkat inteligensi berkaitan dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang memiliki inteligensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.

b. Tema 2: Kurangnya strategi koping

Dua dari enam informan mempunyai strategi koping yang tidak efektif, di mana informan

menyatakan cepat bosan ketika mendapat masalah dan selalu tegang serta tidak fokus dalam mengerjakan skripsi. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Saya juga orangnya cepat bosan ketika mendapat masalah dalam mengerjakan skripsi kak”(I.1).

“Saya itu orangnya a... apa ya, gampang apa gitu loh bad mood gitu”(I.6)

Untuk masalah strategi koping yang di alami oleh informan sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh Sukmadinata, N. S (2003), dimana strategi koping merupakan rangkaian respon yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi koping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dalam menghadapi stres, berpengaruh pada tingkat stresnya.

2. Masalah Stresor Eksternal

1. Tema 1: Kurang tersedianya literatur

Dari hasil penelitian, semua informan mengatakan bahwa stress eksternal yang di alami berhubungan dengan kurang tersedianya literatur. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“yang pertama mungkin saya mengalami kesulitan mencari referensi “ (I.1)

“... Saya kesulitan dalam mencari sumber”(I.2)

“... kemudian dari sisi literature, saya rasa kita mempunyai masalah yang sama” (I.3)

Hal ini sesuai dengan teori yang di kemukakan oleh Sukmadinata, N. S (2003),

bahwa keterbatasan referensi sangat berpengaruh dalam proses penyusunan skripsi sehingga menyebabkan terjadinya stress.

2. Tema 2: Masalah hubungan dengan dosen pembimbing

Selain itu tiga dari enam responden mengatakan stress yang di alami disebabkan oleh hubungan dengan dosen pembimbing yang kurang baik. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“... ketidaksamaan persepsi antara dosen pembimbing dengan dosen penguji “ (I.1).

“... sumber stress yang lain mungkin dari dosen pembimbing jarang di tempat “ (I.2).

“Saya itu, hanya menemui dosen pembimbing melalui dunia maya aja (sambiltertawa)” (I.5)

Masalah-masalah yang di alami oleh informan di atas berkaitan erat dengan teori yang di kemukakan oleh Sukmadinata, N. S (2003), dimana hubungan mahasiswa dengan dosen pembimbing yang tidak berjalan baik akan menghambat kelancaran proses bimbingan.

3. Tema 3: Masalah dengan lingkungan sosial

Dari hasil penelitian tiga informan mengatakan stress yang di alami di sebabkan karena adanya masalah hubungan dengan lingkungan sosial. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“... Ya dengan sibuk kuliah belum lagi ngerjai’in skripsi makanya jadi jarang bergaul dengan teman-teman dan tetangga” (I.3).

“... kadang saya lebih banyak sendiri daripada ceritera dengan orang lain” (I.4).

“... sebenarnya saya itu sampai sekarang juga belum ujian skripsi jadinya stress juga sih makanya lebih banyak menyendiri” (I.6)

Hal ini apabila dikaitkan dengan teori yang di kemukakan oleh Sukmadinata, N. S (2003) mengenai hubungan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya.

3. Dampak Stres

1. Dampak fisik:

a. Tema 1: Gangguan pola tidur

Dari hasil penelitian, semua informan mengatakan bahwa dampak stress pada fisik yang di alami selama proses penyusunan skripsi berhubungan dengan gangguan pola tidur. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Skripsi membuat saya, jadi tidur gak nyenyak” (I.1).

“...ketika mikirin skripsi membuat saya menjadi susah tidur gitu “ (I.2).

“Ya, karena saya dalam keadaan hamil, saya juga susah tidur saat memikirkan skripsi” (I.3).

“Kadang gak bisa tidur karna lagi memikirkan skripsi kapan bisa selesai” (I.4).

“Gak bisa tidur saat mikirin dosen yang suka marah ketika saya melakukan konsultasi mba” (I.5).

“Apa ya... emang sih susah tidur juga kak “ (I.6)

Apabila di kaitkan dengan teori yang dikemukakan oleh Potter, Patricia A (2005) yang mengatakan bahwa stress emosional dapat mengganggu tidur. Ketidakmampuan untuk tidur juga dapat membuat seseorang peka dan tegang. Apabila seseorang mengalami kekacauan emosional di anjurkan agar tidak memaksakan

untuk tidur. Sebaliknya insomnia sering terjadi berhubungan dengan ketidak mampuan untuk rileks.

b. Tema 2: Mengalami pusing/sakit kepala

Selain itu ada 5 informan yang mengalami pusing/sakit kepala selama proses penyusunan skripsi. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Akhir-akhir ini sich saya jadi sering pusing seperti tertekan beban berat di kepala” (I.1).

“Kalau sudah siang-siang saya sering pusing begitu” (I.3).

“Menjadi sakit kepala bu kalau sudah stress dengan skripsi” (I.4).

“Mungkin sering sakit kepala juga, apa yah cepat lelah juga sih” (I.6).

“ya... pusing juga kalau mikirin ini semua “ (I.5)

Apabila hal ini dikaitkan dengan teori yang di kemukakan oleh Potter, Patricia A (2005) yang menyatakan bahwa adanya penurunan suplai oksigen ke otak. Hampir semua orang pasti mengalami pusing, dan yang perlu diingat bahwa banyak orang yang menganggap masalah pusing merupakan hal yang biasa. Padahal penyakit ini sering kali menyebabkan aktivitas kita terganggu di dalam kehidupan sehari-hari yang di jalani.

c. Tema 3: Penurunan nafsu makan

Ada dua informan yang mengalami penurunan nafsu makan selama proses penyusunan skripsi, pada orang tertentu ketika mengalami stres mereka akan kehilangan nafsu makan. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“ya, menjadi gak suka makan juga sih “(I.2).

“Apa ya, nafsu makan juga menjadi turun“(I.6)

Apabila hal ini dikaitkan dengan teori yang di kemukakan oleh Sarafino (1994) bahwa reaksi stres yang mengakibatkan penurunan nafsu makan yang berdampak pada kelemahan merupakan rangkaian yang tidak bisa dibiarkan berlangsung terus-menerus.

d. Tema 2: Mengalami penurunan berat badan

Satu informan yang di wawancarai menyatakan bahwa mengalami penurunan berat badan selama proses penyusunan skripsi. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Rasanya sih, berat badan menjadi turun gitu awalnya 51kg sampai turun menjadi 46kg” (I.6)

Apabila hal ini dikaitkan dengan teori yang di kemukakan oleh Sarafino (1994) bahwa stres dapat mempengaruhi berat badan seseorang, dimana pada saat stres tubuh seseorang memproduksi hormon-hormon stres dalam jumlah yang banyak sehingga seseorang menjadi tidak suka makan yang dapat menyebabkan orang tersebut mengalami penurunan berat badan.

2. Dampak psikologi

a. Tema 1: Mudah marah/tersinggung

Dari hasil penelitian, tiga informan mengatakan bahwa dampak stress psikologi yang di alami selama proses penyusunan skripsi berhubungan dengan mudah marah/tersinggung. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Mungkin saya sering mudah marah, stress kan” (I.1)

“Kalau di rumah sendiri sih, dampaknya sangat terasa sama mama saya sendiri, loh ndo kok akhir-akhir ini kamu gampang stress, mudah marah dan gampang emosi” (I.2)

“...Gimana yah, saya itu menjadi sedih dan marah melihat gaya pembimbingku seperti itu “ (I.5)

Menurut teori yang di kemukakan oleh Potter, Patricia A (2005) bahwa kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih dan depresi.

b.

c. Tema 2: Mengalami masalah gangguan konsentrasi

Tiga dari enam informan yang di wawancarai menyatakan bahwa dampak stres psikologi yang di alami dalam proses menyusun skripsi adalah mengalami masalah gangguan konsentrasi. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Saya begitu agak sulit untuk menghadapi semua dengan konsentrasi atau tidak mempunyai waktu yang khusus dalam mengerjakan skripsi, begitu bu” (I.3)

“Saya itu menjadi kehilangan konsentrasi, saat mengerjakan skripsi” (I.4)

“Sebenarnya, apa yah ibu saya itu sakit, itu mungkin yang apa yah yang sangat mengganggu konsentrasi saya gitu loh dalam mengerjakan skripsi saya” (I.6)

Jika di kaitkan dengan teori yang di kemukakan oleh Sarafino (1994) maka kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang

mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian dan konsentrasi.

3. Dampak stress sosial

a. Tema 1:Gangguan komunikasi/pergaulan dengan teman dan orang lain

Dari hasil penelitian, semua informan mengatakan bahwa dampak stress sosial yang di alami selama proses penyusunan skripsi berhubungan dengan tidak berkomunikasi/bergaul dengan teman atau orang lain dalam proses penyusunan skripsi.Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Malas ngobrol-ngobrol sama orang, rasanya kadang-kadang malas ngobrol sama teman-teman, bukan teman-teman kampus sih tapi teman yang lain, duluan sering-sering kumpul dan sering chatting tapi sekarang jadi malas aja” (I.1).

“Kalo misalnya di ajak oleh teman-teman untuk main, aku bilang malas aja karna sebenarnya malas bertemu sama mereka”(I.2).

“Apalagi jauh dari keluarga, ib sudah meninggal jadi jarang ngobrol sama orang lain” (I.3)

Apabila di kaitkan dengan teori yang di kemukakan oleh Sarafino (1994) bahwa perilaku antisosial dapat terjadi pada kondisi stress yang berat dan dapat menyebabkan gangguan berhubungan dengan keluarga, teman dan orang lain.

4. Dampak stress spiritual

Tema 1: Gangguan spiritual

Dari hasil penelitian, semua informan mengatakan bahwa dampak stress yang di alami

selama proses penyusunan skripsi berhubungan gangguan spiritual.Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Gimana yah, saya juga jadi jarang berdoa”(I.1).

“Dari sisi spiritual juga, apa yah jarang komunikasi sama Tuhan terus kalau hari minggu itu harusnya ke gereja, gak akh saya gak mau ke gereja karna mau ngerjai’in skripsi padahalnya gak ngerjai’in juga skripsinya” (I.2).

“Ya, saya juga merasa akhir-akhir ini menjadi jarang untuk beribadah” (I.3).

“Karena saking stresnya, saya juga kadang lupa sholat” (I.4).

“Ya, sekali-sekali juga saya menjadi bolos ibadah mbak” (I.5).

“Gimana yah, hamplr sama dengan teman-teman yang lainnya jarangi badah” (I.6)

Menurut Hamid, Achir Yani (2000) mengatakan bahwa dimensi spiritual berupaya untuk mempertahankan keharmonisan atau keselarasan dengan dunia luar, berjuang untuk menjawab atau mendapatkan kekuatan ketika sedang menghadapi stress emosional, penyakit fisik, atau kematian. Kekuatan yang timbul diluar kekuatan manusia.

4. Mekanisme Koping

Setelah melakukan wawancara pada masing-masing informan maka cara penyelesaian masalah yang di lakukan oleh masing-masing

informan berbeda-beda, di mana Informan pertama mengatakan dengan melakukan curhat pada orang tua atau teman. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Sebenarnya sih sampai sekarang saya belum bias mengatasinya, paling Cuma curhat pada orang tua atau temang itu kak” (I.1)

Informan kedua mengatakan dengan cara banyak bertanya, mendekati diri pada Yang Maha Kuasa, melakukan refresing, berceritera pada keluarga dan teman-teman, dan selalu memberi semangat pada diri sendiri. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Pastinya saya banyak bertanya kak, terus bukan sok-soan lebih banyak mendekati diri pada Tuhan, berceritera pada orang-orang di rumah dan juga cerita sama teman-teman, refresing, saya juga selalu mengingatkan pada diri sendiri untuk tetap semangat mengerjakan skripsi saya” (I.2)

Informan ketiga mengatakan memilih untuk beristirahat sejenak, lebih banyak diam dan membaca buku di perpustakaan kampus. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Saya memilih untuk beristirahat, lebih tenang sebentar, kemudian apa namanya saya lebih memilih untuk diam sendiri saja. Terus saya ke kampus mengambil waktu 1-2 jam untuk membaca buku di perpustakaan tentang metodologi penelitian dan membaca contoh-contoh skripsi yang sudah jadi” (I.3)

Informan keempat mengatakan mengalihkan perhatian dengan menonton televisi dan berceritera dengan teman-teman kos. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Paling nonton TV, ya biasanya saya ceritera dengan ibu kos dan nenek kos” (I.4)

Informan kelima mengatakan banyak mendapatkan semangat dari orang tua dan sering refresing dengan jalan-jalan. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Kalau saya sih orang tua yang selalu memberikan dukungan sehingga saya menjadi semangat menghadapi ini semua dan saya juga sering curhat sama teman-teman dan jalan-jalan juga” (I.5)

Informan keenam mengatakan banyak membaca buku di perpustakaan dan memilih diam untuk menyelesaikan masalah secara mandiri. Diperjelas dengan hasil wawancara berikut ini:

“Jadi mungkin baca-baca lagi contoh-contoh skripsi di perpustakaan agar bias menyelesaikan skripsi saya dan lebih banyak diam sambil mencari jalan keluar sendiri” (I.6)

Menurut teori yang dikemukakan oleh Smet, B (1994) yang mengatakan bahwa mekanisme koping merupakan suatu proses dimana individu berusaha untuk menangani dan menguasai situasi stres yang menekan akibat dari masalah yang sedang dihadapinya dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman dalam dirinya.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan penelitian tentang “Dampak stress yang dialami mahasiswa program transfer pada saat menyelesaikan skripsi di PSIK FK Undip” dapat ditarik kesimpulan bahwa Stressor internal yang di alami oleh informan dalam penyusunan skripsi adalah kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang riset dan strategi coping mahasiswa yang tidak efektif. Stressor eksternal yang di alami oleh informan dalam penyusunan skripsi adalah masalah keterbatasan referensi/literature, masalah dengan dosen pembimbing, hubungan dengan lingkungan sosial.

Dampak stress yang di alami mahasiswa pada saat menyelesaikan skripsi adalah dampak stres fisik yaitu mengalami gangguan pola tidur, mengalami pusing/sakit kepala, gangguan pola makan dan penurunan berat badan, dampak stress psikologi yaitu mengalami masalah mudah marah dan mengalami gangguan konsentrasi, dampak stress sosial yaitu adanya gangguan komunikasi mahasiswa dengan teman dan orang lain, sedangkan dampak stress spiritual yaitu jarang berdoa dan beribadah. Cara mengatasi masalah stress yang di alami informan selama proses penyusunan skripsi adalah berbeda-beda tapi intinya bahwa hampir semua informan menyelesaikan masalah stress yang di hadapi dengan cara komunikasi pada orang tua dan teman-teman mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, C dan Shanley, E. (1997). *Psikologi Sosial Untuk Perawat*. Jakarta: EGC.
- Anoraga, Pandji. (1998). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Brecht. (2000). *Mengenal dan Menaggulangi Stress*. Jakarta: PT.Prenhallindo.
- Barbara, J.S., (1997). *Adaptation and Growth Psychiatric Mental Health Nursing. Fourth Edition*. Lippincot: Mosby Year Book.
- Davis, Martha dkk. Alih Bahasa: Budi anna Keliat, Achir Yani S. Hamid. Editor: Yasmi Asih. *Panduan Relaksasi dan Reduksi stress*. Edisi III. Jakarta: EGC.
- Dorothy Young Brocokop. (2000). *Dasar-dasar Riset Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: EGC.
- Fitria, Nur. (2009). *Tingkat Stres dalam penyusunan Risetpada mahasiswa keperawatan unggulan Politeknik Kesehatan Depkes Semarang*.
- Khotimah, Luluk. (2008). *Pendidikan sebagai Pilar Dasar Peradaban Bangsa*. Available in <http://www.ponpeskarangsem.com>. Di akses tanggal, 20 Juli 2011.
- Hawari Dadang. (2001). *Manajemen Stres Cemas Adaptasi*. Jakarta: FKUI.
- Hamid, Achir Yani. (2000). *Buku Ajar Aspek Spiritual Dalam Keperawatan*. Jakarta: Widya Medika.
- Heiman, Tali & Kariv, Dafna. *Task-Orinted Versus Emotion-Orinted Coping Strategies: The Case of College Students*. Colege Students Journal. Volume: 39.
- Hidayat, Aziz A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta. Salemba Medika.
- Kaplan, H.I. (1998). *Sinopsis Psikiatri Ilmu Perilaku Psikiatri Klinis*. Alih Bahasa Lydia I Mandra. Jakarta: Binarupa Aksara. Edisi 7.
- Lazarus RS, Folkman S. (1984). *Stress Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company. New York.

- Lexy. J. moleong. (2007). *Metode Penelitian Kualitatif. Edisi revisi*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Losyk, B., (2007). *Kendalikan Stres Anda*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Lyness,D., 2007. *Konsep Stress*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Maleong, Lexy J. (2005). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Morse M. Janise. Peggy Anne Field. (1996). *Nursing Research: The application of Qualitative Research*. London: Chappmen dan Hall.
- Murti, Bhisma. (2006). *Desain dan Ukuran Sampel untuk Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif di Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Mustikasari. (2006). *Mekanisme Koping*. Available in <http://www.psikologizone.com>. Di akses tanggal, 22 Juli 2011.
- Nazir, M., (1988). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Potter, Patricia A. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan*. Volume 1, Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Riewanto, A. (2003). *Skripsi Barometer Intelektualitas Mahasiswa*. Suara Merdeka.
- Suliswati dkk. Editor: Monica Ester. 2005. *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Suparyanto. (2000). *Stress Perawat*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Syovia, Erni. (2009). *Faktor-Faktor yang Menyebabkan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan USU yang Sedang Menyelesaikan Skripsi*.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Sukmadinata N. S. (2005). *Stress Management*. Cetakan 3. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sukmadinata, N. S. (2003). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Second Edition. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Smet, B. (1994). *Stress, Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Smeltzer SC, Bare BG. (2001). *Buku ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddart*. Edisi 8. Alih Bahasa Agung Waluyo dkk. EGC. Jakarta
- Wahid Iqbal, Nurul Chayatin. (2009). *Ilmu Keperawatan Komunitas (Pengantar dan Teori)*. Jakarta: Salemba Merdeka.