

JURNAL STIKES MUHAMMADIYAH CIAMIS : JURNAL KESEHATAN

Volume 8, Nomor 2, Oktober 2021

ISSN: 2089-3906

EISSN:2656-5838

STRES LEVEL OVERVIEW OF LEVEL IV STUDENTS IN
COMPLETING THE THESIS AT STIKes MUHAMMADIYAH CIAMIS

Aap Apipudin¹, Irpan Ali Rahman², Puji Ayu Suarningsih³

^{1,2}Dosen STIKes Muhammadiyah Ciamis

³Mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history:

Keywords:

Stres, thesis, students, nursing.

Email: pujiayu1933@gmail.com

Background: Stres is a phenomenon that often occurs in everyday life and can be experienced by every individual. Basically, stres is normal and an inseparable part of life. This stres can occur among final year students who are compiling a thesis where stres during education is related to the process of undergoing educational activities that occur due to demands that arise during a person's education period and there is a failure to meet these demands. **Objective:** To describe the level of stres level IV students in writing a thesis at STIKes Muhammadiyah Ciamis. **Methods:** The method used in this research is descriptive quantitative with a cross sectional approach. The population in this study were fourth grade students who were writing a thesis at STIKes Muhammadiyah Ciamis. sampling is done by using total sampling. The number of samples in this study was 84 people. **Research Results:** The results of this study indicate that the stres level of final year students at STIKes Muhammadiyah Ciamis who are writing their thesis shows that as many as 59 respondents (70.2%) experience normal stres. **Conclusion:** The level of stres experienced by students who are writing a thesis is in the normal category.

GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA
TINGKAT IV DALAM MENYUSUN SKRIPSI
DI STIKes MUHAMMADIYAH CIAMIS

Latar belakang: Stres merupakan sebuah fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dialami oleh setiap individu dasarnya stres tersebut normal dialami dan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan. Stres ini dapat terjadi dikalangan mahasiswa tingkat akhir

Kata Kunci:

Stres, Skripsi, Mahasiswa, Keperawatan.

*yang sedang menyusun skripsi dimana stres pada masa pendidikan yang berhubungan dengan proses menjalani kegiatan pendidikan yang terjadi yang disebabkan karena tuntutan yang timbul selama seseorang dalam masa pendidikan dan terjadi kegagalan dalam memenuhi tuntutan tersebut. **Tujuan** : Mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis. **Metode** : Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa tingkat IV yang sedang menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis. pengambilan sampel yang dilakukan dengan menggunakan total sampling. Jumlah sample dalam penelitian ini 84 orang. **Hasil Penelitian** : Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa tingkat akhir di STIKes Muhammadiyah Ciamis yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 59 responden (70,2%) mengalami stres yang normal. **Kesimpulan** : Tingkat Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu berada di kategori normal.*

PENDAHULUAN

Stres merupakan sebuah fenomena yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dialami oleh setiap individu dasarnya stres tersebut normal dialami dan bagian yang tidak dapat dipisahkan dalam kehidupan (Rosyidah et al., 2020). Penyebab stres ini bisa dikarenakan karena sebuah kegagalan yang menimbulkan tekanan mental bagi mahasiswa yang tidak dapat melakukan suatu penyesuaian diri dari beberapa masalah yang bersangkutan ataupun membuat perubahan yang dapat berpotensi menimbulkan stres. Apabila seseorang mengalami stres akan muncul gejala-gejala seperti gejala fisik, emosi, dan gejala perilaku (Mustikawati dan Putri 2018). Resikonya ancaman stres ini dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial bahkan niat untuk mengakhiri hidupnya (Azis dan Bellinawati 2015).

Dampak stres yang dialami di kalangan mahasiswa bisa berupa positif ataupun negatif. Sejumlah peneliti telah menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akan cenderung

menunjukkan kemampuan akademik yang menurun (Azila-gbettor et al., 2015), depresi (Ethics, Board, dan District 2015; Gayathri et al. 2016), dan gangguan tidur (Waqas et al., 2015). Apabila jumlah stres ini terjadi peningkatan maka akan sangat berpengaruh terhadap kemampuan di bidang akademiknya ataupun indeks prestasinya. Bahkan apabila stres ini mengalami peningkatan lebih tinggi menjadi terlalu berat maka akan mengakibatkan gangguan dalam berkonsentrasi maupun berpikir, penurunan kemampuan dalam menyelesaikan masalah akademiknya itu sendiri (Ambarwati, Pinilih, dan Astuti 2017).

Di berbagai negara-negara di dunia, salah satunya di Indonesia permasalahan yang menjadi sangat signifikan ialah gangguan mental. Stres merupakan suatu situasi keadaan individu yang tidak terkendali berupa suatu tuntutan fisik, lingkungan ataupun situasi sosialnya tertentu. Tugas mahasiswa tingkat akhir yang terberat yaitu skripsi. Penyelesaian penyusunan skripsi yang didalamnya akan

dilakukan sebuah *research* atau penelitian ini akan menjadi salah satu syarat yang menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi (Fasya, Yuwono, dan Septiwi 2019).

Skripsi merupakan tugas akhir yang berupa suatu karya tulis ilmiah yang wajib ditulis dan dibuat oleh mahasiswa tingkat akhir berdasarkan hasil penelitian lapangan atau studi kepustakaan sesuai dengan bidang studinya. Skripsi ini merupakan suatu bukti atas kemampuan akademik mahasiswa dalam sebuah penelitian yang berhubungan dengan masalah yang sesuai dengan bidang keahlian ataupun bidang studinya. Penyusunan skripsi ini dibuat untuk memenuhi syarat agar mendapatkan gelar kesarjanaan. Skripsi merupakan suatu bukti kemampuan akademik mahasiswa atas penelitian yang dilakukannya (Barseli, Ahmad, dan Ifdil 2018). Menurut Riskesdas 2018 menyatakan bahwa gangguan emosional yang dialami oleh usia 15 tahun keatas menunjukkan gejala-gejala depresi maupun kecemasan itu sendiri. Prevalensinya naik menjadi 9.8% dari 6% dari jumlah penduduk Indonesia (Riskesdas, 2013, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan di *University of Gondar di Ethiopia* prevalensi gangguan mental emosional pada mahasiswa adalah 40,9% (Dachew, Bisetegn, dan Gebremariam 2015).

Status mahasiswa dipandang lebih dari pada siswa sehingga tuntutan terhadap mahasiswa itu sendiri menjadi lebih tinggi salah satunya yaitu membuat tugas akhir yaitu skripsi (Rosyad, 2019). Mahasiswa merupakan individu di perguruan tinggi yang sedang berjuang menuntut ilmu ataupun mempunyai beban tugas dan harus berusaha keras dalam menyelesaikan studinya selama kurun waktu ersyaratan agar memperoleh gelar sarjana (Hariyadi, 2018).

Penelitian yang telah dilakukan oleh (Ambarwati et al., 2017) dengan judul "Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa" penelitian ini menggunakan desain deskriptif kualitatif dengan pendekatan

cross sectional dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, sampel sebanyak 101 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia mahasiswa 22,01 tahun. Rata-rata masa studi untuk program Diploma III (D3) adalah 6,00 semester, untuk program sarjana (S1) rata-ratanya adalah 8,05 semester. Tingkat stres pada mahasiswa menunjukkan stres ringan sebanyak 35,6%, stres sedang 57.4 %, dan stres berat sebanyak 6,9 %. Tingkat stres tertinggi dialami oleh jenis kelamin perempuan dengan hasil stres sedang 33,6 %, dan tingkat stres berat 4,0%. Gambaran tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Magelang menunjukkan stres sedang sebanyak 33,6 %.

Munculnya stres seringkali diakibatkan oleh beban hidup yang kita pikul. Stres saat menghadapi sebuah pekerjaan yang menyulitkan. Salah satu diantaranya stres disini adalah ketika dituntut untuk membuat skripsi yang dimana untuk memperoleh gelar sarjana karena itu merupakan cita-cita yang ingin dicapai oleh mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan studi pendahuluan terhadap mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis tingkat IV pada bulan November melalui wawancara terhadap 12 mahasiswa mengenai gambaran tingkat stres, mereka merespon 7 diantaranya memiliki masalah dalam saat mengerjakan skripsi mengenai adanya suatu perubahan semangatnya saat sudah mulai menghadapi penyusunan skripsi. Maka 60% dari hasil studi pendahuluan atau wawancara hasilnya didapatkan memiliki perbedaan tingkat stres yang dialami pada setiap individunya. Pertama kali menghadapi penyusunan dengan judul yang sudah disetujui semangatnya tinggi namun setelah mulai mengerjakan dan mulai menyusun semangat mahasiswa menjadi menurun dikarenakan mulai terjadi banyak hambatan yang dihadapinya mulai dari perubahan judul yang belum disetujui, banyaknya revisi yang diterima, ataupun

dari segi cara penulisan, apalagi susahnyanya dalam mencari referensi terlebih jika sulitnya dosen yang seringkali sulit dihubungi untuk melakukan bimbingan, sehingga mahasiswa merasa gelisah dan selera makan berkurang merasa cemas dan hal yang lainnya karena terlalu memikirkan skripsi dan mahasiswa menyatakan perbedaan konsep antara pembimbing 1 dan pembimbing 2, terlebih saat mahasiswa kesulitan mencari literatur yang memang membuat mahasiswa lebih sulit untuk cepat

Usia	Frekuensi	Persen
21	17	20,2
22	48	57,1
23	15	17,9
24	3	3,6
25	1	1,2
Total	84	100,0

melakukan bimbingan yang akhirnya ada dosen pembimbing yang memang menghubungi mahasiswa bimbingannya agar cepat mengkonsultasikan hasil dari proposalnya itu sendiri yang membuat mahasiswa memiliki suatu situasi dimana mereka mengalami kesulitan yang akhirnya menimbulkan stres yang dipengaruhi oleh adanya suatu hambatan yang membuat mahasiswa itu sendiri enggan itu melakukan bimbingan, serta 5 mahasiswa lainnya tidak mempunyai masalah dalam bimbingan.

Maka berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Bagaimana gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat IV dalam menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis.

METODE

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Deskriptif kuantitatif* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Dimana dalam pemecahan masalahnya peneliti ingin mengidentifikasi gambaran tingkat stress mahasiswa penyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat IV yang sedang

menyusun skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis yaitu sebanyak 84 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *Total sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 84 orang. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner dalam bentuk *link google form* yang di sebarkan melalui aplikasi *WhatsApp* kepada seluruh responden. Kemudian hasil responnya diolah menggunakan *SPSS* dan analisis data yang disajikan dalam bentuk frekuensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Univariat

Tabel 1.1 Distribusi frekuensi Karakteristik responden berdasarkan usia

Tabel di atas mahasiswa tingkat IV Prodi S1 Keperawatan di STIKes Muhammadiyah Ciamis menunjukkan bahwa usia responden paling tinggi berusia 22 tahun yaitu 48 orang (57,1%).

Tabel 1.2 Distribusi frekuensi Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Persen
laki-laki	20	23,8
Perempuan	64	76,2
Total	84	100,0

Tabel diatas menunjukkan bahwa Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada program studi S1 Keperawatan paling tinggi berjenis kelamin perempuan yaitu 64 orang (76,2%).

Tabel 1.3 Distribusi frekuensi Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Persen
ya	12	14,3
tidak	72	85,7
Total	84	100,0

Tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan

pekerjaan paling tinggi tidak pernah bekerja yaitu sebanyak 72 orang (85,7%).

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik responden berdasarkan lama kerja

Tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan lama kerja paling tinggi selama 1-2 tahun sebanyak 6 orang (50%).

Tabel 1.5 Tingkat Stres

Tingkat sres	Frekuensi	Persen
Normal	59	70,2
Ringan	12	14,3
Sedang	9	10,7
Berat	4	4,8
Total	84	100,0

Tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa tingkat akhir yang sementara menyusun skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 59 responden (70,2%) mengalami stres yang normal.

Tabel 1.6 gejala Fisik Stres

Gejala fisik	Frekuensi	Persen
ringan	80	95,2
berat	4	4,8
Total	84	100,0

Tabel di atas menunjukkan tentang distribusi gejala fisik stres yang dialami setelah bimbingan skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 80 responden (95,2%) mengalami gejala fisik stres yang ringan

Tabel 1.7 Gejala psikologi stress

Gejala psikologi	Frekuensi	Persen
Ringan	74	88,1
Berat	10	11,9
Total	84	100,0

Tabel di atas menunjukkan tentang distribusi gejala psikologis stres yang dialami setelah bimbingan skripsi menunjukkan bahwa terdapat 74 responden

(88,1%) yang mengalami gejala psikologis stres yang ringan.

Tabel 1.8 Gejala prilaku stres

Lama kerja	Frekuensi	Persen
<1 tahun	1	8,3
1-2 tahun	6	50,0
3-4 tahun	4	33,3
>4 tahun	1	8,3
Total	12	100,0

Gejala prilaku	Frekuensi	Persen
Ringan	81	96,4
Berat	3	3,6
Total	84	100,0

Tabel di atas menunjukkan tentang distribusi gejala perilaku stres yang dialami setelah bimbingan skripsi menunjukkan bahwa sebanyak 81 responden (96,4%) mengalami gejala perilaku stres yang ringan.

Pembahasan

1. Gambaran Tingkat Stres

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis Prodi S1 Keperawatan pada hasil univariat menunjukkan bahwa tingkat stres yang paling banyak dialami responden yang mengalami stres normal sebanyak 59 responden. Hal ini dikarenakan banyaknya waktu yang diberikan oleh institusi dalam proses pembuatan skripsi sehingga mahasiswa merasa tidak terlalu terbebani. Akan tetapi pada hasil univariat juga terdapat 4 mahasiswa yang mempunyai tingkat stres berat dimana untuk tingkat stress ini dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi masalah dengan baik dan dari faktor eksternal yaitu adanya permasalahan di lingkungan masyarakat, keluarga maupun yang berkaitan dengan hubungan dengan orang lain dan juga karena beban kuliah yang semakin tinggi tingkatannya maka semakin sulit mata kuliah yang dijalannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ambarwati et al., 2017) yang dimana berdasarkan hasil penelitian tingkat stres pada mahasiswa di Universitas Muhammadiyah

Magelang didapatkan hasil mayoritas mahasiswa mengalami tingkat stres sedang yang berjumlah 58 mahasiswa (57,4%). Akan tetapi ada juga yang mengalami stres berat dengan jumlah 7 mahasiswa (7,0%) Pada masa ini mahasiswa semester akhir juga cenderung mengalami *burnout* / masa kebosanan. menurut Pines dan Aronson dalam Nursalam (2015) *burnout* merupakan kelelahan secara fisik, emosional, dan mental yang disebabkan keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang penuh dengan tuntutan. Pada mahasiswa tingkat akhir situasi yang penuh dengan tuntutan tersebut diakibatkan oleh proses menyusun skripsi.

Menurut Agustiningasih (2019) stres merupakan salah satu respon ataupun reaksi psikologis manusia mengenai hal-hal yang dirasakan dan telah melampaui batas atau sulit dihadapi. Stres terbagi menjadi 5 tingkatan yaitu stres normal, stres ringan, stres sedang, stres berat dan stres berat sekali.

Menurut Thapar (2012) mengatakan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres psikologis seseorang. Faktor usia berkaitan erat dengan tingkat kedewasaan atau kematangan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, sehingga bertambahnya usia seseorang diharapkan mampu dalam melaksanakan tugas dan tanggungjawab. Usia berkaitan dengan toleransi seseorang terhadap stres. Penelitian yang dilakukan oleh (Ambarwati et al., 2017) menunjukkan bahwa mahasiswa berusia 22 tahun (remaja akhir) lebih dominan mengalami stres. Dimana hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk usia sekitar 22 tahun yang dominan dapat terkena stres

Dari hasil penelitian univariat dalam penelitian ini untuk jenis kelamin perempuan yang lebih dominan dan lebih sering terkena stres dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini sejalan dengan penelitian menurut Rindang (2015) di Amerika Serikat yang menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita stres 30% lebih tinggi daripada pria (Anwari, 2018). Jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stres. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi masalah ataupun tuntutan. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut.

Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stres.

Dari hasil penelitian univariat penelitian ini pekerjaan atau lama kerja sangat mempengaruhi stres. Maddox (Sitti Hadijah Ulfa, 2010) menguraikan bahwa seseorang yang mempunyai efikasi diri tinggi akan mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri lebih baik, dapat mempengaruhi situasi, dan dapat menunjukkan kemampuan yang dimiliki dengan lebih baik sehingga dapat menghindarkan diri dari reaksi psikis. Adakalanya pekerjaan memang akan terasa berat jika mahasiswa yang bekerja paruh waktu tidak dapat membagi waktu, antara waktu kuliah, belajar, ibadah, istirahat, bekerja dan sebagainya.

Dari beberapa pekerjaan ada banyak pengalaman yang didapatkan yang ternyata sungguh sangat bermanfaat, bukan hanya dari sisi finansial, tapi juga pengembangan diri. Ada banyak risiko jika tidak bisa membagi waktu, bisa jadi mengantuk atau bahkan ketiduran disaat kuliah karena aktivitas lembur. Maka dapat dikatakan bahwa bekerja paruh waktu adalah pada kemauan, kesiapan diri dan manajemen waktu yang harus benar-benar tertata. Jika tidak maka antara pekerjaan dan kuliah tidak ada keseimbangan (Anwari, 2018). Keyakinan seseorang bahwa dirinya akan mampu melaksanakan tingkah laku yang dibutuhkan dalam suatu tugas yang didasari oleh batas-batas kemampuan dirasakan akan menuntun para mahasiswa berpikir mantap dan efektif. Istilah keyakinan ini disebut efikasi diri (Sitti Hadijah Ulfa, 2010).

Dari hasil analisis bivariat didapatkan bahwa dari 10 responden yang memiliki pekerjaan lain selain berprofesi sebagai mahasiswa didapatkan 3 responden mengalami stres sedang dan 7 lainnya mengalami stres ringan. Hal ini sejalan dengan hasil analisis univariat peneliti didapatkan bahwa dari 84 responden yang memiliki pekerjaan lain selain berprofesi sebagai mahasiswa didapatkan 12 responden yang memiliki pekerjaan selain mahasiswa dan 72 lainnya tidak bekerja atau menjadi mahasiswa. Dengan adanya responden yang mengalami tingkatan stress dalam Menyusun skripsi serta menjalankan pekerjaan lain diluar dunia kampus disebabkan karena adanya ketidakseimbangan manajemen waktu

antara kerja dan mengerjakan skripsi. Sedangkan responden yang mengalami stress normal disebabkan karena mereka merasa pekerjaannya dapat memberikan dampak positif bagi responden yang bekerja pada saat penyusunan skripsi karena berdasarkan jenis pekerjaan yang mereka tekuni dapat menumbuhkan pikiran positif yang menjadikannya lenih semangat.

Stres yang muncul pada diri mahasiswa nampak dalam beberapa aspek dalam dirinya. Aspek fisik subyek mengeluhkan tidur tidak teratur, pusing kepala, makan tidak teratur dan kelelahan; aspek psikologis yang dikeluhkan seperti gelisah, ketakutan, mudah marah, aspek perilaku misalnya mengeluhkan mudah lupa, mudah melakukan kesalahan, sulit menemukan ide, aspek interpersonal misalnya minder dan lebih suka menyendiri. Namun, dilihat dari hasil penelitian ini didapatkan mahasiswa memiliki tingkat stres yang normal sehingga tidak memiliki gejala fisik, psikologis, ataupun perilaku yang menjadi tanda gejala stres. Stres normal merupakan bagian alamiah yang hampir seluruh manusia mengalaminya sehingga memerlukan penyesuaian untuk menghadapi stresor.

Menurut asumsi peneliti stres normal yang dialami oleh mahasiswa dikarenakan mahasiswa dapat mengendalikan emosi, perilaku, dan kebiasaan sehingga ketika individu mengalami stimulus yang dapat mendatangkan stres dapat terkendali.

2. Gambaran Gejala Fisik stres

Dilihat dari gejala fisik stres yang dialami oleh mahasiswa didapatkan bahwa kebanyakan mengalami gejala fisik stres ringan. Hal ini disebabkan karena mahasiswa pada penelitian ini kebanyakan mengalami stres normal sehingga gejala fisik stres yang dirasakan dalam kategori ringan.

Gejala stres fisik yang ringan dikategorikan apabila mayoritas jawaban responden terkait beberapa hal yang dirasakan pada saat sebelum atau setelah bimbingan skripsi berada pada skor 15-18 dari skor total.

Menurut (Lumban Gaol, 2016) ketika mahasiswa merasakan stres, maka gejala yang timbul adalah seperti perasaan cemas, kegelisahan, keram di leher atau bahu, sakit kepala, kesulitan dalam bernafas, selalu berpikir, kesulitan dalam berkonsentrasi, terlalu mencemaskan banyak hal, stres meningkatkan risiko dari mahasiswa untuk mengalami berbagai gangguan penyakit fisik yang meliputi kekebalan tubuh menurun, sakit kepala, sakit

jantung, gangguan tekanan darah, hilangnya energi, alergi dan stroke. Adapun gejala stres yang banyak ditunjukkan oleh mahasiswa antara lain gangguan tidur seperti kesulitan tidur, serta adanya gangguan daya ingat.

Gejala stres bersifat fisik yang dirasakan responden juga dikategorikan ringan apabila pernyataan responden yang mengatakan tidak sesuai dengan dirinya atau tidak pernah dirasakan dalam dirinya maupun kadang-kadang atau sesuai dengan dirinya sampai tingkat tertentu, gangguan fisik yang dirasakan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi, seperti tidak menghabiskan banyak energi, tidak teramat gemetar, dan detak jantung stabil. Gejala stres fisik ringan ini juga terjadi akibat adanya langkah yang baik dalam menanggulangi gejala stres bersifat fisik yang dirasakan, misalnya dengan melakukan hal-hal yang membuat keadaan tubuh stabil yakni lari pagi, menggerak-gerakkan badan (senam) hal ini diungkapkan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Ismiati, 2015) mengenai coping stres mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Di sisi lain terdapat 4 responden mengalami gejala stres bersifat fisik yang berat. Gejala stres fisik berat dikategorikan apabila mayoritas jawaban responden terkait beberapa hal yang dirasakan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi berada pada skor 26-33 dari skor total. Hal tersebut dilatarbelakangi oleh beberapa pernyataan responden yang mengatakan sangat sering menghabiskan banyak energi untuk merasa cemas memikirkan revisi skripsi, bibir sering terasa kering, mengalami kesulitan bernapas (misalnya sering kali terengah-engah padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya) serta sering berkeringat secara berlebihan (misalnya tangan berkeringat), padahal temperatur tidak panas atau tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya.

Hal di atas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Rozaq, 2014), bahwa dalam item gejala fisik diperoleh hasil yang menunjukkan mahasiswa sering mengalami gejala urat tegang, terkadang mengalami lelah atau kehilangan energi, mengalami sakit kepala, pening dan pusing, mengalami gejala tidur tidak teratur, insomnia dan bangun terlalu awal. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Zuama, 2014) bahwa sumber masalah stres yang dialami responden cukup beragam. Secara fisik, tiap responden mengalami reaksi stres yang umum terjadi, seperti berkeringat dan mudah lelah.

Menurut asumsi peneliti gejala fisik yang dialami mahasiswa beragam tidak hanya mudah lelah, tegang, ataupun berkeringat, mencemaskan sesuatu hal yang menyebabkan dirinya dalam kondisi buruk pun dapat menimbulkan kekebalan tubuh menurun yang berisiko dirinya mudah terkena stres fisik.

3. Gambaran Gejala Psikologis stres

Berdasarkan gejala psikologis stres yang dialami responden kebanyakan yaitu gejala psikologis stres ringan. Hal ini dikarenakan banyaknya mahasiswa yang mengalami tingkat stres normal sehingga tidak banyak menimbulkan gejala psikologis stres.

Menurut (Wijayanti, 2013) dalam penelitiannya, diketahui bahwa stres yang paling menonjol dialami pada mahasiswa yaitu stres psikologis, seperti sering merasa cemas, gelisah, mudah panik, emosi menjadi tidak stabil apabila memikirkan skripsi dan putus asa ketika menunggu dosen terlalu lama.

Pada hasil univariat menunjukkan bahwa sebanyak 74 responden mengalami adanya gejala stres psikologis yang ringan dan 10 responden mengalami gejala stres psikologis yang berat. Gejala stres psikologis ringan dikategorikan apabila mayoritas jawaban responden terkait beberapa hal yang dirasakan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi berada pada skor 15-18 dari skor total. Gejala stres psikologis juga dikategorikan ringan apabila pernyataan responden yang mengatakan tidak pernah atau kadang-kadang merasakan gangguan psikologis yang signifikan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi, yakni terkadang merasakan cemas dan berharap situasi tersebut segera berakhir, kadang-kadang merasa marah karena hal-hal sepele, terkadang bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, kadang merasa sedih dan tertekan, gelisah, ketakutan, sulit sabar, panik dan kadang sangat mudah tersinggung.

Dengan adanya mahasiswa yang memiliki gejala stres psikologis yang ringan dalam penyusunan skripsi ini memungkinkan mahasiswa tersebut dapat mengelola emosi yang sedang terjadi pada dirinya dengan baik atau memiliki kecerdasan emosional yang baik sehingga gejala stres psikologis yang dirasakan dapat diminimalisir. Menurut Sarafino (2008) dalam (Hanik Achroza, 2013), bahwa salah satu faktor yang dapat meminimalisir stres adalah faktor kemampuan mengelola emosi atau kecerdasan emosi (Anwari, 2018).

Menurut (Afryan, 2017), kecerdasan emosi adalah kemampuan seseorang mengatur emosinya dengan inteligensinya, menjaga keselarasan emosi dan pengungkapkannya melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial. Kemudian gejala stres psikologis berat dikategorikan apabila mayoritas jawaban responden terkait beberapa hal yang dirasakan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi berada pada skor 26-33 dari skor total. Gejala stres psikologis dapat pula dikategorikan merasakan gejala stres psikologis yang berat apabila pernyataan responden mengatakan sangat sering merasakan gejala-gejala psikologis yang signifikan seperti halnya dengan gejala yang disebutkan di atas pada responden yang merasakan gejala stres psikologis yang ringan, seperti sering kali cemas, ketakutan, panik, sedih, mudah tersinggung dan lain sebagainya.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Ismiati, 2015) yang menunjukkan problematika yang dihadapi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi adalah antara bahagia dengan stres. Di satu sisi mereka merasa bahagia karena sudah mencapai puncak akhir dari aktivitas untuk memperoleh gelar sarjana, akan selesai kuliah, wisuda dan dapat mencari pekerjaan setelah sarjana. Di sisi yang lain merasa stres, seperti merasa terbebani, bingung, khawatir, takut, tidak percaya diri, kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, adanya perasaan bersalah, terasa khawatir, gugup, perasaan sangat menegangkan, panik, gelisah, merasa tidak karuan, timbul perasaan takut dan resah, tertekan, malu dan terkadang sedih, terasa penat, capek, galau, jenuh, bosan dan merasa pikiran jadi buntu.

Hal ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2016) menyatakan bahwa beberapa mahasiswa mengaku mengalami beberapa hambatan dalam menyusun skripsi, misalnya kesulitan dalam mencari referensi, kesulitan dalam membuat skala, kurang memahami dalam pengolahan data, dan lain sebagainya.

Namun, menurut asumsi peneliti hambatan tersebut tidak membuat mahasiswa menjadikannya sebagai beban karena pada saat proses pembuatann skripsi setiap mahasiswa selalu berdiskusi dengan teman sebaya atau dosen pembimbing dalam memecahkan masalahnya.

4. Gambaran Gejala Perilaku stres

Berdasarkan gejala perilaku stres yang dialami responden kebanyakan mengalami gejala perilaku stres ringan. Hal ini juga disebabkan dikarenakan mahasiswa dalam penelitian kebanyakan mengalami tingkat stres ringan.

Olejnik dan Holschuh (2007) dalam (Zuama, 2014) menjelaskan salah satu respon terhadap stresor akademik, yaitu *behavior respon*. *Behavior response* adalah respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan. Respon tersebut pun dapat muncul pada mahasiswa yang mengalami stres akademik saat mengerjakan skripsi. Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh (Fadillah, 2013) gambaran stres mahasiswa berdasarkan dimensi perilaku sosial tidak terlalu menandakan adanya dampak yang buruk, seperti hubungan antara mahasiswa teman mahasiswa lainnya dan dosen terjalin cukup baik, dan juga tidak menampilkan perilaku agresif.

Secara garis besar keseluruhan subjek melakukan bentuk-bentuk perilaku seperti sering lupa dan susah berkonsentrasi dalam mengerjakan skripsi, adanya perasaan malu bertemu dengan mahasiswa satu angkatan yang sudah lulus terlebih dahulu, kurang dapat mengatur waktu dalam mengerjakan skripsi, merasakan tertekan dengan kendala-kendala yang dialami dan mudah tersinggung.

Pada hasil univariat menunjukkan bahwa sebanyak 81 responden mengalami adanya gejala perilaku stres yang ringan dan 3 responden mengalami gejala perilaku stres yang berat. Gejala perilaku stres ringan dikategorikan apabila mayoritas jawaban responden terkait beberapa hal yang dirasakan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi berada pada skor 15-18 dari skor total.

Gejala perilaku stres yang dirasakan responden juga dikategorikan ringan apabila pernyataan responden yang mengatakan tidak sesuai dengan dirinya atau tidak pernah dirasakan dalam dirinya maupun kadang-kadang (sesuai dengan dirinya sampai tingkat tertentu) gangguan perilaku yang dirasakan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi, seperti terkadang sulit merasa santai, terkadang tidak sabar ketika mengalami penundaan serta kadang-kadang sulit meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu.

Gejala perilaku stres ringan ini juga terjadi akibat adanya langkah yang baik dalam menanggulangi gejala perilaku yang dirasakan, misalnya dengan melakukan hal-hal yang membuat dirinya tenang seperti menceritakan masalah yang di hadapi dengan teman atau orang tua. Di sisi lain terdapat 3 responden mengalami gejala perilaku stres yang berat. Gejala perilaku stres berat dikategorikan apabila mayoritas jawaban responden terkait beberapa hal yang dirasakan saat sebelum dan setelah bimbingan skripsi berada pada skor 26-33 dari skor total.

Hal tersebut dilatarbelakangi oleh beberapa pernyataan responden yang mengatakan sangat sering merasakan gejala-gejala perilaku stres yang signifikan seperti halnya dengan gejala yang disebutkan di atas pada responden yang merasakan gejala psikologis yang ringan, seperti sulit bersantai, kehilangan minat dalam segala hal, sulit meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu dan lain sebagainya. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Fadillah, 2013) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang sementara dalam tahap proses pengerjaan skripsi sering merasakan gejala seperti sering melamun memikirkan skripsi yang belum selesai, selalu menggerutu karena banyaknya revisi pada skripsi, kegiatan-kegiatan yang semula menyenangkan menjadi terasa sulit, selalu kehilangan kemampuan untuk menanggapi situasi, pergaulan sosial, dan kegiatan rutin lainnya terasa berat, kemampuan konsentrasi menurun tajam.

Kesimpulannya mahasiswa STIKes Muhammadiyah Ciamis tingkat IV Angkatan 2017 memiliki stres normal. Berdasarkan sumber stres secara keseluruhan yang paling menonjol dalam penelitian ini adalah aspek frustrasi atau gejala stres psikologis. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Erni Syofia (2009), tingkatan stres yang dialami mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi adalah 9 orang stres ringan, 69 orang stres sedang, 3 orang yang mempunyai tingkat stres yang berat. Rata-rata tingkat stres yang rendah dan sedang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi karena dalam masa perkembangan menjadi mahasiswa proses pertumbuhan otak mencapai puncaknya.

Hal ini adalah karena selama periode, proses pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat.

Sehingga memiliki kemampuan merumuskan perencanaan strategis atau kemampuan mengambil keputusan. Selain itu juga perkembangan integritas yang dialami mahasiswa sudah baik. Integritas paling tepat dilukiskan sebagai suatu keadaan yang dicapai seseorang setelah memelihara benda-benda, orang-orang, produk-produk, dan ide-ide, serta setelah berhasil melakukan penyesuaian diri dengan berbagai keberhasilan dan kegagalan dalam kehidupannya (Desmita, 2012:200 dalam (Adawiyah, 2017).

Banyaknya mahasiswa dalam kategori stres normal dan stres ringan hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sudarya et al., 2014) yang menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi, yaitu (1) faktor lingkungan internal yang mencakup kondisi fisik, perilaku, minat, kecerdasan emosi, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan spiritual, (2) faktor lingkungan eksternal yaitu tugas, lingkungan sosial, dan lingkungan fisik baik di lingkungan keluarga maupun lingkungan kampus. Faktor-faktor yang menyebabkan stres dikenal sebagai stresor. Pooter dan Perry (Agung & Budiani, 2013) mengklasifikasi stresor menjadi stresor internal dan stresor eksternal. Stresor internal berasal dari dalam diri seseorang, misalnya kondisi fisik atau suatu kondisi emosi. Stresor eksternal berasal dari luar diri seseorang, misalnya perubahan lingkungan sekitar, keluarga, dan sosial budaya.

Sehubungan dengan hal tersebut, dapat diasumsikan bahwa stresor yang berasal dari luar diri mahasiswa, seperti teman sebaya dan dosen pembimbing yang telah membantu proses pembuatan skripsi berjalan dengan lancar.

Penelitian yang dilakukan oleh Dr. Ahmad. M. Thawabieh, 2012 dalam (Croker et al., 2012) menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami tingkat stres normal.

Kontribusi peneliti dalam bidang ilmu pengetahuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat stres yang terjadi pada mahasiswa baik itu gejala fisik, psikologis maupun perilaku yang timbul.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian mengenai gambaran stres

mahasiswa tingkat IV dalam penyusunan skripsi di STIKes Muhammadiyah Ciamis Prodi S1 Keperawatan maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu adanya gejala fisik, psikologis dan perilaku yang dirasakan akibat adanya ketidakseimbangan antara masalah yang dihadapi dengan kemampuan mengatasinya, dan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat IV di STIKes Muhammadiyah Ciamis berada pada tingkat stres normal serta gejala yang dirasakan yang paling menonjol yaitu gejala psikologis stres.
2. Gejala fisik stres yaitu adanya gejala sakit yang dirasakan pada tubuh responden dan gejala tersebut dirasakan berada pada level ringan yang berada pada tingkat tertentu yang masih bisa diatasi.
3. Gejala psikologis stres yaitu gejala perubahan emosi yang dirasakan responden dan gejala tersebut dirasakan berada pada level ringan yang berada pada tingkat tertentu dan masih bisa di kontrol.
4. Gejala perilaku stres yaitu adanya perubahan perilaku yang dirasakan responden dan gejala tersebut juga berada pada level ringan yaitu berada pada tingkat tertentu dan masih bisa ditolerir.

Saran

1. Bagi Mahasiswa diharapkan dapat lebih mempersiapkan diri untuk mengerjakan tugas akhir seperti penyusunan skripsi, misalnya belajar dengan giat, meningkatkan pengetahuan tentang penelitian, mencari bahan-bahan dan referensi yang dibutuhkan dalam penyusunan tugas akhir, mengelola waktu dengan baik sehingga dapat selesai tepat waktu, serta diharapkan dapat memperhatikan faktor-faktor apa saja yang
2. paling rentan membuat dirinya mengalami stres lalu

mengantisipasinya. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi hendaknya lebih banyak berpikiran positif tentang lingkungan sekitarnya, dengan demikian mahasiswa dapat mengontrol emosi-emosi negatif sehingga proses mengerjakan skripsi tidak terhambat oleh stres yang timbul karena emosi-emosi negatif tersebut.

3. Bagi institusi, diharapkan institusi sejak dini memperkenalkan dan menjelaskan secara detail bagaimana proses dalam pengerjaan skripsi, agar mahasiswa bisa siap, saat akan mengerjakan skripsi sehingga stres pada saat mengerjakan skripsi bisa diminimalkan.
4. Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar memperhatikan faktor internal maupun eksternal yang dapat menyebabkan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. Karena pada penelitian ini hanya berfokus pada tingkat stres mahasiswa. Selain hal tersebut peneliti selanjutnya juga dapat memperkaya hasil penelitian dengan memperluas penelitiannya, tidak hanya di STIKes Muhammadiyah Ciamis tetapi juga pada Program Studi lain atau Fakultas lain maupun Universitas lain. sehingga semakin komprehensif dan banyak mengungkap wacana baru yang semakin luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R. (2017). *Analisis Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menghadapi Penyusunan Skripsi (Studi Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Manajemen Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)*.
- Afryan, S. L. I. M. (2017). *Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di fakultas kedokteran universitas lampung*.
- Agung, G., & Budiani, M. S. (2013). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Self Efficacy Dengan Tingkat Stres. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 6.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anwari, M. (2018). *Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN ALAUDDIN MAKASSAR. September*, 160–164.
- Azila-gbettor, E. M., Atatsi, E. A., Danku, L. S., & Soglo, N. Y. (2015). Stress and academic achievement: Empirical evidence of business students in a Ghanaian polytechnic. *International Journal of Research in Business Studies and Management*, 2(4), 78–98.
- 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>
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). *Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar*. 4, 40–47.
- Crocker, K. P., Johns, M. A., Williams, A. H., McPhee, S. R., & Staples, L. D. (2012). Effect of Treatment With Melatonin Implants In Conjunction With Teaser Rams On The Reproductive Performances of Poll Dorset? Merino Ewes Joined In Early Summer In The South-West of Western Australia. *Australian Journal of Experimental Agriculture*, 32(8), 1045–1049. <https://doi.org/10.1071/EA9921045>
- Dachew, B. A., Bisetegn, T. A., & Gebremariam, R. B. (2015). Prevalence of mental distress and associated factors among undergraduate students of University of Gondar, Northwest Ethiopia: A

- cross-sectional institutional based study. *PLoS ONE*, 10(3), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119464>
- Das Priyadarshini, P. P., & Sahoo, R. (2016). Stress and Depression Among Post Graduate Students. *Appetite*, 22(2), 1–5. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2011.11.028><http://dx.doi.org/10.1016/j.pmedr.2015.03.008><http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.016><http://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2090506816000063><http://docsdrive.com/pdfs/knowledgia/ajaps/2016>
- Ethics, I., Board, R., & District, T. (2015). Academic Stress and Depression among Adolescents: A Cross-sectional Study. *Indian Pediatrics*, 217, 7–9. <http://clinicaltrials.gov/ct2/>.
- Fadillah, R. E. A. (2013). Stres Dan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi. *Psikologi*, 1(3), 148–156.
- Fasya, Z. A., Yuwono, P., & Septiwi, C. (2019). *Gambaran Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi di STIKES Muhammadiyah Gombong Tahun*. 622–629.
- Hanik Achroza, F. (2013). *Hubungan Antara Komunikasi Interpersonal Dosen Pembimbing Mahasiswa Dan Problem Focused Coping Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa FKIP Bimbingan Dan Konseling Universitas Muria Kudus*.
- Hariyadi, F. A. A. dan S. (2018). Gangguan Insomnia Pada Mahasiswa Yang Menyusun Skripsi (Studi Kasus pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang). *Intuisi : Jurnal Psikologi Ilmiah*, 4(3), 108–112.
- Ismiati. (2015). Problematika dan Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15–27.
- Lestari, S. D. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. 4(4).
- Lumban Gaol, N. T. (2016). Teori Stres: Stimulus, Respons, dan Transaksional. *Buletin Psikologi*, 24(1), 1. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11224>
- Mustikawati, I. F., & Putri, P. M. (2018). Hubungan Antara Sikap Terhadap Beban Tugas Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Herb-Medicine Journal*, 1(2), 122–128. <https://doi.org/10.30595/hmj.v1i2.3489>
- Riskesdas. (2013). Skin substitutes to enhance wound healing. *Expert Opinion on Investigational Drugs*, 7(5), 803–809. <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 181–222. [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- Rosyad, Y. S. (2019). Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019. *Cahaya Pendidikan*, 5(1), 56–64. <https://doi.org/10.33373/chypend.v5i1.1872>
- Rosyidah, I., Efendi, A. R., Arfah, M. A., Jasman, P. A., & Pratami, N. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi*, 2(1), 33–39.
- Rozaq, A. (2014). Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi. Fakultas Dakwah Dan Komunikasi. UNiversitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*, 2004, 6–25.

- Sitti Hadijah Ulfa. (2010). *Efikasi Diri Mahasiswa Yang Bekerja Pada Saat Penyusunan Skripsi*. 1–145.
- Sudarya, I. W., Bagia, I. W., & Suwendra, I. W. (2014). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen undiksha angkatan 2009. *E-Journal Bisma Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Manajemen*, 2(1), 1–10.
- Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: A cross sectional survey. *PeerJ*, 2015(3). <https://doi.org/10.7717/peerj.840>
- Wijayanti, N. (2013). *Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program s1 Fakultas Ilmu Pendidikan*.
- Zuama, H. (2014). Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi Pg Paud. *Jurnal Kreatif Tadulako*, 17(2), 123139.