

Pengalaman Psikologis Mahasiswa Keperawatan dalam Mengerjakan Skripsi

Rahmi Imelisa*, Khrisna Wisnusakti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Cimahi, Jl. Terusan Jenderal Sudirman Cimahi, 40533

*Email korespondensi: rahmiimelisa@gmail.com

ABSTRAK

Respon psikologis merupakan respon seseorang dalam menghadapi stressor. Dalam menghadapi stressornya, seseorang akan berreaksi untuk mencapai keseimbangan diri (equilibrium) agar dapat tetap bertahan hidup. Salah satu stressor besar yang pasti dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir adalah pembuatan karya ilmiah akhir skripsi. Berbagai respon psikologis terjadi pada mahasiswa selama proses pembuatan skripsi. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Peneliti melakukan wawancara mendalam kepada 5 partisipan, yaitu mahasiswa tingkat IV (tingkat akhir) di Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Jenderal Achmad Yani Cimahi. Penelitian ini menggunakan analisa Collaizi untuk mendapatkan tema. Didapatkan 5 tema dalam penelitian ini yaitu 1) Ansietas mahasiswa selama mengerjakan skripsi, 2) Dampak proses skripsi pada fisik mahasiswa, 3) Dampak proses skripsi pada perilaku mahasiswa, 4) Mekanisme koping mahasiswa selama proses skripsi, dan 5) Harapan mahasiswa terkait proses pembuatan skripsi. Disarankan kepada mahasiswa agar meningkatkan kopingnya selama mengerjakan skripsi untuk mencegah masalah kesehatan jiwa yang serius dan diharapkan kepada dosen pembimbing dan program studi agar melakukan usaha untuk mencegah masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Kata Kunci: Psikologis, Mahasiswa, Skripsi

ABSTRACT

Psychologic respon is how someone responds to stressors. To cope with the stressors, someone will react to achieve a self-equilibrium to survive. One of stressors that a college student faced is to finished their thesis, as their final task. Many psychological responses happened along with the thesis process. This research was a qualitative method with a phenomenology approach. The researcher conducted a depth-interview to 5 participants, who were a final-year student of Nursing Sciences Study Program at Jenderal Achmad Yani Cimahi, School of Health Sciences. This research used a Collaizi method to analyzed data to find the themes. Five themes generated in this research, that is 1) Student's anxiety while working on the thesis, 2) Impact of the thesis process on student's physical health, 3) The impact of thesis process on student behavior, 4) Student's coping mechanisms during the thesis process, and 5) Student expectation regarding the thesis process. It is recommended for students to improve their coping skills while working on their thesis to prevent serious mental health problems and it is expected that thesis supervisors and study program to make an efforts to prevent mental health problems in students whose are completing their thesis.

Keywords: Psychologic, Student, Thesis

Cite this as: Imelisa, R., Wisnusakti, K. Pengalaman Psikologis Mahasiswa Keperawatan dalam Mengerjakan Skripsi. Nerspedia. 2024; 6 (1): 17-25.

PENDAHULUAN

Berbagai pengalaman psikologis dapat dialami seseorang saat menghadapi stressor baik ringan sampai berat dalam kehidupannya sehari-hari. Pengalaman psikologis merupakan respon seseorang dalam menghadapi stressor. Dalam menghadapi stressornya, seseorang akan

berreaksi untuk mencapai keseimbangan diri (equilibrium) agar dapat tetap bertahan hidup. Stressor dapat berupa stressor fisik dan psikologis, demikian pula reaksi terhadap stressor, yaitu berupa fisik dan psikologis.

Usaha seseorang untuk mencapai keseimbangan diri dalam menghadapi

stressor disebut juga dengan adaptasi. Hal ini dikenal dengan teori stress-adaptasi. Menurut teori tersebut bahwa setiap seseorang menghadapi stress akan otomatis menunjukkan respon adaptasinya. Dan respon adaptasi tersebut dapat dikategorikan sebagai respon yang baik, atau disebut dengan respon adaptif dan kategori respon yang kurang baik, atau yang disebut dengan respon maladaptif.

Peneliti menemukan fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Di mana salah satu stressor besar yang pasti dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir adalah pembuatan karya ilmiah akhir skripsi. Berbagai respon psikologis terjadi pada mahasiswa selama proses pembuatan skripsi. Sebagian besar mahasiswa mengeluh khawatir mengenai skripsinya, karena dianggap sebagai stressor yang besar yang akan membuktikan kemampuan mereka sebagai seorang sarjana. Seperti didapatkan dari hasil wawancara salah satu mahasiswa STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi berinisial C mengenai kejadian yang terjadi pada mahasiswa selama pembuatan skripsi. Saat ditanyakan mengenai proses pembuatan skripsi di awal penentuan judul, mahasiswa tersebut menjawab seperti berikut:

“Takut bu, saya bisa gak ya? Takut gak bisa selesai sesuai dengan waktunya. Takut ketinggalan dari teman-teman. Takut gak paham tentang penelitian yang benar.”

Saat pertengahan waktu pembuatan skripsi menjelang seminar proposal penelitian, mahasiswa tersebut mengungkapkan hal sebagai berikut:

“Bu, saya cemas, takut gak bisa jawab. Sampai susah tidur saya bu. Teman-teman yang lain malah lebih parah. Ada juga yang sampai sakit dirawat bu, gara-gara mikirin skripsi”

Selain itu, salah satu mahasiswa juga meneliti mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan timbulnya gejala gastritis pada mahasiswa dalam proses skripsi di Stikes Jenderal Achmad Yani Cimahi. Penelitian ini dipicu fenomena bahwa 66 dari 106 (62,3%) mahasiswa Sarjana Keperawatan (Program Studi Ilmu Keperawatan) menunjukkan gejala gastritis selama proses pembuatan skripsi. Dan berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa dari 106 responden, didapatkan 48,1 % yang mengalami kecemasan dalam rentang sedang dan berat. Berkaitan dengan respon terhadap stressor, rentang kecemasan sedang dan berat termasuk dalam rentang maladaptif, di mana dalam kondisi ini seseorang mulai terganggu keseimbangannya.

Respon kecemasan muncul karena adanya stressor. Pembuatan skripsi dapat menjadi stressor bagi mahasiswa karena mahasiswa banyak yang merasakan halangan serta rintangan untuk menyelesaikan skripsi. Menurut penelitian Baradero, *et al*, (2012) kesulitan yang sangat sering dihadapi oleh mahasiswa, dalam pembuatan skripsi diantaranya kesulitan mencari literatur, kesulitan dalam standar tata tulis ilmiah, sistematik proposal, sistematik skripsi, kesulitan dana dalam penelitian, aktifitas dosen pembimbing yang padat, banyak revisi ketika bimbingan, tahun kelulusan yang tidak sesuai target juga termasuk kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Kesulitan yang dirasakan mahasiswa dalam menyusun skripsi bisa mengakibatkan gangguan psikologis pada mahasiswa, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negative yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan (Widodo, 2011).

Berdasarkan penelitian Junaidi, (2016) bentuk kecemasan dalam menghadapi skripsi secara kognitif ialah mahasiswa sering

memikirkan kejadian buruk yang akan terjadi terhadap pengerjaan skripsinya. Ketakutan yang dialami mahasiswa seperti ketakutan proses bimbingan karena takut mengalami revisi dan takut tidak segera menemukan literatur sehingga disarankan melakukan pengantian judul dan akhirnya penelitian yang dikerjakan tidak kunjung selesai. Secara psikologis mahasiswa sering gelisah dan khawatir ketika melihat dosen sibuk, sedangkan secara fisiologis mahasiswa sering mengalami sakit perut, pusing, dan meriang. Jika hal ini dibiarkan maka akan menjadi masalah yang besar baik untuk individu (mahasiswa) serta terhadap instansi pendidikan sebab proses pendidikannya dapat terhambat.

Selain kecemasan, respon psikologis lain sangat mungkin untuk muncul. Seperti depresi, ketidakberdayaan, keputusan dan lain-lain. Dan tidak menutup kemungkinan terdapat respon-respon positif dari mahasiswa berupa respon yang adaptif yang tidak terganggu karena tidak dikeluhkan oleh mahasiswa. Peneliti merasa perlu menggunakan penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi. Desain ini bertujuan untuk memberikan gambaran pengalaman psikologis mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Dan diharapkan hasil penelitian ini memberikan pemahaman untuk para dosen dan penyelenggara pendidikan tinggi untuk mempertimbangkan metoda pembelajaran yang efektif dan tepat untuk menunjang mahasiswa dalam mencapai kompetensi karya ilmiah akhirnya. Pengalaman bersifat subjektif dan sangat personal sehingga diperlukan metoda penelitian kualitatif untuk mendapatkan data sesuai dengan maksud penelitian. Pengalaman ini hanya bisa terungkap melalui wawancara mendalam yaitu dengan pendekatan fenomenologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan

penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengetahui pengalaman psikologis mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi.

Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menjalani proses pembuatan skripsi, yaitu mahasiswa keperawatan tingkat 4. Pengambilan partisipan dilakukan tehnik *purposive sampling* yaitu merupakan teknik pemilihan kasus yang paling sesuai untuk penelitian (Polit & Beck, 2012).

Penelitian dilaksanakan di kampus STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi. Pengambilan data/ *indepth interview* dilakukan pada Bulan September 2019.

Prosedur analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan membaca transkrip berulang-ulang sebanyak 3-4 kali dari semua partisipan agar peneliti lebih memahami pernyataan-pernyataan partisipan tentang pengalaman psikologisnya selama mengerjakan skripsi di STIKES Jenderal Achmad Yani Cimahi pada tahun 2019.

Selanjutnya peneliti mengidentifikasi kata kunci dari setiap pernyataan partisipan, yang kemudian diberi garis bawah pada pernyataan yang penting agar bisa dikelompokkan. Selanjutnya peneliti menentukan arti setiap pernyataan yang penting dari semua partisipan. Setelah itu melakukan pengelompokkan data ke dalam berbagai kategori untuk selanjutnya dipahami secara utuh dan menentukan tema-tema utama yang muncul. Dan selanjutnya peneliti memvalidasi hasil analisis berupa tema-tema dengan cara menunjukkan kisi-kisi tema terhadap informan.

Informasi yang didapatkan adalah informasi primer, karena penelitian langsung memperoleh data. Sumber informasi yaitu keluarga penderita dan penderita. Untuk

menjamin keabsahan penelitian ada empat kriteria yang digunakan, yaitu *credibility* (derajat kepercayaan), *transferability* (keteralihan), *dependability* (ketertanggungjawaban), dan *confirmability* (kepastian).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peneliti menggunakan analisa Collaizi method untuk mendapatkan tema berdasarkan hasil wawancara pada 5 partisipan. Peneliti membuat transkrip dari hasil wawancara, kemudian membacanya berulang kali, dan menganalisisnya. Dimulai dengan memilih kata kunci (*keyword*), kemudian mengelompokkannya menjadi beberapa *formulated meaning*, *cluster theme* dan tema utama. Dengan melalui tahapan-tahapan tersebut, didapatkanlah 5 tema dari hasil penelitian ini, yaitu 1) Ansietas mahasiswa selama mengerjakan skripsi, 2) Dampak proses skripsi pada fisik mahasiswa, 3) Dampak proses skripsi pada perilaku mahasiswa, 4) Mekanisme koping mahasiswa selama proses skripsi, dan 5) Harapan mahasiswa terkait proses pembuatan skripsi.

Berikut ini adalah pembahasan mengenai tema-tema yang didapatkan dari hasil analisa hasil wawancara pada 5 partisipan dalam penelitian ini :

1. Tema 1 : Ansietas mahasiswa selama mengerjakan skripsi

Respon awal yang ditunjukkan hampir oleh seluruh partisipan adalah respon yang mengarah pada gejala ansietas. Ungkapan terbanyak yang disampaikan oleh partisipan adalah rasa takut. Seperti yang disampaikan oleh partisipan 2, yaitu "*takut... takut ga bisa ngejalanin*," begitu pula ungkapan dari partisipan 3, yaitu "*tegang.. tegang, susah..kayanya tuh sulit*,". Partisipan 4 dan 5 mengungkapkan respon senada, yaitu "*bisa gak ya menjalani ini*," "*rasa takut*".

Sedangkan partisipan 1 mengungkapkan "*kayanya rumit..*". Ungkapan kecemasan lain diperjelas oleh partisipan 1 dengan mengatakan "*saking cemasnya, sampe pusing*".

Saat ditanyakan penyebab dari berbagai respon tersebut, jawaban seluruh partisipan adalah karena khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu, seperti yang diungkapkan oleh partisipan 1 "*takut, ketinggalan, takut di tanya yang gabisa*", dan partisipan 2 mengungkapkan "*takut ga keburu selesai, takut dapet dosen yang ga sesuai keinginan, takut ngerjainnya ga selesai, takut ga beres...*", dan ketiga partisipan lain juga mengungkapkan jawaban serupa.

Rasa takut yang diungkapkan oleh seluruh partisipan ini lebih tepat disebut dengan perasaan khawatir. Dalam komunikasi sosial masyarakat lebih terbiasa menggunakan kata 'takut' dibandingkan kata 'khawatir', untuk mewakili respon yang lebih tepat disebut dengan ansietas. Respon takut sendiri dijelaskan dalam NANDA (North American Nursing Diagnosis Association) 2021-2023, sebagai sebuah respon terhadap ancaman yang disadari sebagai sesuatu yang berbahaya. Takut dan ansietas adalah istilah yang saling terkait. Menurut Danardi S, SpKJ, ada perbedaan antara takut dan cemas. Cemas adalah kondisi saat sesuatu yang belum terjadi menyebabkan seseorang khawatir, sedangkan takut adalah kondisi saat bahaya sudah di depan mata.

Seluruh partisipan mengungkapkan rasa khawatirnya tentang sesuatu yang belum terjadi, hal ini diungkapkan saat ditanyakan mengenai penyebab rasa takut saat awal akan menjalani proses skripsi. Dan dapat dilihat bahwa seluruh partisipan mengkhawatiri mengenai proses skripsi yang belum dijalani. Berdasarkan analisa tersebut maka dapat disimpulkan bahwa masalah yang dialami

oleh partisipan saat awal akan menjalani proses skripsi adalah ansietas atau kecemasan.

Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) menyebutkan bahwa ansietas adalah kondisi emosi dan pengalaman subjektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Di dalam SKDI juga dijelaskan mengenai gejala dan tanda ansietas dalam dua kelompok data, yaitu data mayor dan minor. Ungkapan dari kelima partisipan menunjukkan salah satu data mayor ansietas, yaitu merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi. Selain itu, proses mengerjakan skripsi juga berdampak pada fisiologis mahasiswa, yang akan dibahas pada tema selanjutnya.

Ansietas yang dialami ini berlangsung terus-menerus selama proses mengerjakan skripsi, tetapi berkurang saat mahasiswa dapat melalui tahap per tahap skripsi, seperti diungkapkan oleh partisipan 2 *“berkurang takutnya, kan karena pembimbingnya baik,”*. Dan ansietas masih dirasakan selama tugas skripsi belum tuntas, seperti diungkapkan oleh partisipan 4 *“Sampai sekarang juga masih sih bu,,, karena masih ada revision.* Dan partisipan 2 mengungkapkan bahwa ansietasnya sudah tidak dirasakan saat seluruh proses skripsi selesai, sesuai dengan jawabannya *“Alhamdulillah udah engga...”*.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wakhyudin dan Putri (2020) mengenai analisis kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa kecemasan dapat terjadi berkaitan dengan komunikasi mahasiswa dengan pembimbing dan kecemasan pada mahasiswa dapat terjadi pada saat menjalankan proses bimbingan skripsi.

Penyebab ansietas adalah berupa hal yang tidak spesifik yang dipersepsikan sebagai ancaman. Dalam penelitian ini, beberapa penyebab ansietas teridentifikasi. Secara umum penyebabnya adalah karena ketidakpastian mengenai kelancaran pembuatan skripsi. Seluruh partisipan menyatakan kekhawatirannya akan kelancaran pembuatan skripsi, lebih spesifiknya adalah kekhawatiran mengenai waktu penyelesaian skripsi. Diantaranya ungkapan partisipan 1 yaitu *“takut ketinggalan..”*, partisipan 3 menyatakan *“takutnya ditargetkan bulan sekian harus beres”*, dan ungkapan partisipan lain serupa dengan dua ungkapan tersebut.

2. Tema 2 : Dampak proses skripsi pada fisik mahasiswa

Hal lain yang dirasakan oleh mahasiswa selama mengerjakan skripsi adalah dampak pada fisik, berupa keluhan-keluhan yang membuat mahasiswa tidak nyaman secara fisik. Seluruh partisipan merasakan keluhan fisik yang berbeda-beda. Partisipan 1 menyatakan mengeluh sulit tidur bahkan saat menghadapi ujian sidang skripsi, partisipan 1 mengaku tidak dapat tidur sama sekali. Partisipan 2 dan 3 mengeluhkan masalah di pencernaan, seperti yang diungkapkan oleh partisipan 3, yaitu *“pusing ..sampai telat makan, pusing, suka telat makan kalau udah ngerjain, Kadang suka lupa makan..langsung ke lambung.. Langsung pusing.”* Dari pernyataan partisipan 3 dapat diketahui bahwa keluhan di pencernaan sampai menyebabkan keluhan pusing. Keluhan pusing juga dialami oleh partisipan 4, sedangkan partisipan 5 mengalami flu batuk yang cukup parah yang diakui partisipan 5 kemungkinan karena terlalu kelelahan.

Berdasarkan ungkapan ke 5 partisipan tadi, keluhan tersebut dapat disebabkan oleh adanya ansietas, atau disebabkan karena kondisi fisik menurun karena kelelahan

sehingga mudah terserang penyakit. Hal ini sesuai dengan gejala dan tanda ansietas dalam SDKI 2017 diantaranya sulit tidur (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017). Sulit tidur menjadi salah satu gejala objektif mayor untuk ansietas. Sedangkan gejala dan tanda lain yang sesuai dengan ungkapan dari partisipan, yang sesuai dengan gejala dan tanda ansietas adalah pusing. Keluhan pusing ini termasuk gejala dan tanda subjektif minor untuk diagnosis ansietas.

Keluhan pusing selain disebabkan oleh ansietas, dapat pula menjadi gejala dari masalah pencernaan seperti dikeluhkan oleh partisipan 3 dan 4. Hal ini dapat terjadi karena terganggunya pola makan, yang selanjutnya menyebabkan terjadinya hipoglikemi dan berlanjut pada keluhan pusing.

Dalam penelitian Wakhyudin dan Putri (2020) juga dijelaskan bahwa kecemasan yang terjadi pada mahasiswa dapat berdampak pada fisik mahasiswa. Berbagai pengalaman yang dirasakan oleh mahasiswa adalah berupa sakit kepala, sulit tidur, merasa lelah, sulit beristirahat, dan pusing.

Townsend (2014) menjelaskan bahwa ansietas terbagi menjadi 4 tingkatan yaitu ansietas ringan, ansietas sedang, ansietas berat dan panik. Dilihat dari karakteristiknya, munculnya gejala berupa keluhan fisik, merupakan salah satu ciri level ansietas sedang. Di mana dijelaskan oleh Townsend (2014) bahwa pada level ansietas sedang dapat terjadi kondisi di mana kondisi psikologis dan perilaku dapat mempengaruhi kondisi kardiovaskular, gastrointestinal, *neuroplastic*, persarafan dan sistem pernapasan. Dan hal ini sudah termasuk kondisi patologis yang perlu mendapat perhatian. Tidak seperti kondisi ansietas ringan yang termasuk dalam kondisi fisiologis yang dapat memicu seseorang menyelesaikan masalahnya dengan baik.

Dalam penelitian ini dapat diketahui dari ungkapan partisipan 2 dan 3, bahwa mereka mengalami masalah pada gastrointestinal dan berdampak pada keluhan fisik 'pusing'.

Tingkatan ansietas dapat diketahui dengan pasti menggunakan instrumen-instrumen ilmiah, seperti instrumen DASS, Zung atau HARS. Setelah diketahui level ansietas, dapat ditentukan intervensi yang tepat untuk mengatasi ansietas yang dialami. Sedangkan untuk level ansietas ringan tidak diperlukan penanganan khusus karena masih tergolong kondisi yang adaptif.

3. Tema 3 : Dampak proses skripsi pada perilaku mahasiswa

Berbagai respon perilaku yang berbeda ditunjukkan oleh mahasiswa selama pembuatan skripsi. Diantaranya 3 partisipan mengungkapkan terkadang/sering menangis selama pembuatan skripsi. Salah satunya diungkapkan oleh partisipan 3 yaitu "*sering banget bu yang namanya nangis.*" Menangis merupakan respon yang menunjukkan mahasiswa merasa sedih karena proses pelaksanaan skripsi tidak sesuai dengan harapannya, atau juga karena mahasiswa tidak mampu mengerjakan skripsi sesuai dengan harapan pembimbing.

Respon lain yang dialami oleh partisipan 2,3 dan 5 adalah '*kepikiran*'. Hal ini bermakna bahwa proses mengerjakan skripsi menjadi stressor psikologis untuk mahasiswa. Bahkan partisipan 2 mengungkapkan bahwa terkadang masalah skripsi ini sampai terbawa mimpi. Hal ini menunjukkan seberapa besar mahasiswa memaknai skripsi sehingga selalu dipikirkan dan ditekan ke alam bawah sadar dan terbawa mimpi.

Respon lain yang didapatkan berdasarkan wawancara mendalam kepada ke 5 partisipan adalah perubahan perilaku mahasiswa pada akhir proses pembuatan skripsi. Partisipan 1 mengungkapkan perubahan yang positif,

yaitu “*jadi lebih rajin, ngatur waktunya*”. Begitupula partisipan 2 mengungkapkan perubahan yang positif yaitu “*makin giat..jadi tahajud.. jadi sunat (baca : shalat sunat)*”. Sebaliknya, perubahan negatif dirasakan oleh partisipan 3 dan 5. Keduanya menyatakan menjadi lebih mudah tersinggung. Semua perubahan tersebut, baik positif maupun negatif, dirasakan oleh keempat partisipan sebagai dampak dari pengerjaan skripsi. Dan perubahan tersebut dirasakan baik selama proses pengerjaan skripsi sampai skripsi selesai.

Perilaku dapat terbentuk karena terbiasa. Atau sebagai bentuk respon adaptasi dari stressor. Skripsi menjadi stressor bagi mahasiswa yang menyebabkan berbagai bentuk stress, salah satunya adalah ansietas, seperti telah dibahas pada tema 1. Untuk menjaga ekuilibrium dalam dirinya, terutama aspek psikologisnya, maka seseorang membutuhkan bentuk adaptasi terhadap stressor. Adaptasi sendiri dapat berupa sesuatu yang adaptif dan maladaptif. Perubahan perilaku menjadi mudah tersinggung diakui oleh kedua partisipan sebagai sesuatu yang kurang baik.

4. Tema 4 : Mekanisme koping mahasiswa selama proses skripsi

Model Stress Adaptasi Stuart menjelaskan bahwa masalah kesehatan jiwa dapat terjadi karena adanya faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Dalam penelitian ini tidak secara jelas teridentifikasi mengenai faktor predisposisi, tetapi untuk faktor presipitasi dapat diidentifikasi proses pembuatan skripsi sebagai stressor pencetus untuk munculnya stress berupa ansietas.

Model Stress-Adaptasi Stuart juga menjelaskan bahwa jika ada stress maka manusia akan melakukan adaptasi, terlepas dari adaptasi tersebut bersifat adaptif ataupun maladaptif. Adaptasi untuk stressor dalam

aspek psikologis dapat berupa mekanisme koping.

Mekanisme koping adalah cara seseorang untuk menghadapi stress psikologis. Ada 2 macam mekanisme koping menurut Stuart (2013), yaitu mekanisme koping yang berorientasi pada tugas dan berorientasi pada ego (kondisi psikologis). Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan tema mengenai usaha yang dilakukan partisipan untuk mengatasi masalah yang dihadapi selama mengerjakan skripsi. Teridentifikasi mekanisme koping yang berorientasi pada tugas, seperti diungkapkan oleh partisipan 3 yaitu “*setelah bimbingan saya langsung mengerjakan..*”, dan partisipan 4 menyatakan “*minta bantuan teman*”. Kedua cara ini berfokus untuk menyelesaikan skripsinya, karena semakin cepat skripsi selesai, maka stressor berkurang, dan berbagai keluhan juga diharapkan akan berkurang pula.

Mekanisme koping yang berorientasi pada ego (masalah psikologis), diungkapkan oleh semua partisipan. Partisipan 2,3,4 dan 5 menyatakan mekanisme koping yang sama, yaitu bercerita pada orang lain. Orang lain yang dimaksud di sini adalah teman yang juga sama-sama sedang mengerjakan skripsi dan kepada orangtua. Dalam Model Stress Adaptasi Stuart, dijelaskan ada 4 sumber koping yang dapat membantu seseorang beradaptasi dengan stress, yaitu kemampuan personal, dukungan sosial, aset material dan keyakinan positif. Bercerita pada orang lain berkaitan dengan sumber koping berupa dukungan sosial. Mekanisme koping lain yang disampaikan oleh partisipan adalah dengan jalan-jalan, beribadah, bernyanyi, dan lain-lain.

Mekanisme koping dapat berbeda-beda pada setiap individu. Tidak ada standar mekanisme koping terbaik. Suatu mekanisme koping dikatakan efektif jika memberikan

hasil seoptimal mungkin dalam proses adaptasi seseorang terhadap stress. Dan dengan satu stressor, seseorang dapat memunculkan beberapa mekanisme koping, baik yang adaptif maupun yang maladaptif.

5. Tema 5 : Harapan mahasiswa terkait proses pembuatan skripsi

Tema terakhir yang ditemukan dalam penelitian ini adalah berkaitan dengan harapan mahasiswa mengenai proses pembuatan skripsi. Harapan partisipan cukup beragam mengenai proses pembuatan skripsi ini. Harapan terhadap diri sendiri diungkapkan oleh partisipan 5 dengan mengatakan "*semoga gak baperan lagi*". Harapan mengenai dosen pembimbing diungkapkan oleh partisipan 2 dan 5, yaitu berharap dosen dapat membimbing dengan lebih baik lagi. Dan dalam mata ajar yang berkaitan dengan penelitian, partisipan berharap dosen pengajar memberikan penjelasan yang lebih detail sehingga mahasiswa dapat melaksanakan tahap demi tahap proses skripsi dengan baik. Partisipan juga berharap dosen lebih mudah diakses mahasiswa dan partisipan secara spesifik menyarankan agar dosen yang sangat sibuk agar tidak dijadikan pembimbing skripsi.

Harapan lain diungkapkan oleh partisipan 3 dan 5 mengenai fasilitas di program studi dan perpustakaan. Partisipan berharap perpustakaan lebih memperbanyak buku/literatur, sehingga mempermudah mahasiswa dalam mendapatkan teori untuk skripsinya. Dan harapan mengenai pengelola program studi adalah agar program studi dapat lebih rinci dalam memberikan informasi yang berkaitan dengan skripsi, dan memfasilitasi pembuatan surat-menyurat untuk keperluan skripsi dengan lebih rapi lagi.

Harapan-harapan yang diungkapkan oleh kelima partisipan menunjukkan berbagai keinginan agar ke depannya adik tingkatnya

lebih mudah dan lancar dalam menyelesaikan skripsinya. Berbagai hal yang sesuai dengan harapan dapat menjadi sumber koping tersendiri yang dapat mencegah berbagai masalah terutama masalah psikologis pada mahasiswa saat mengerjakan skripsinya.

PENUTUP

Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman psikologis mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di STIKes Jenderal Achmad Yani Cimahi. Wawancara mendalam dilakukan pada 5 partisipan dan didapatkan 5 tema, yaitu 1) Ansietas mahasiswa selama mengerjakan skripsi, 2) Dampak proses skripsi pada fisik mahasiswa, 3) Dampak proses skripsi pada perilaku mahasiswa, 4) Mekanisme koping mahasiswa selama proses skripsi, dan 5) Harapan mahasiswa terkait proses pembuatan skripsi.

Saran

1. Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tahap pembuatan skripsi yang akan dijalani oleh mahasiswa tingkat akhir berisiko untuk menyebabkan masalah psikososial khususnya ansietas. Untuk itu diharapkan mahasiswa memiliki sumber koping yang lebih banyak saat akan menghadapi skripsi dan memiliki perbendaharaan mekanisme koping yang adaptif agar pengalaman psikologis yang dialami masih dalam batas normal/kondisi wajar.

2. STIKes Jenderal Achmad Yani Cimahi

Diharapkan dapat merealisasikan harapan mahasiswa yang relevan untuk dilaksanakan baik untuk dosen pembimbing skripsi, pengelola program studi dan perpustakaan. Harapan mahasiswa dapat digali lebih mendalam

melalui kuesioner evaluasi proses skripsi. Hal ini dapat mencegah masalah psikologis yang serius dan dapat mengoptimalkan proses pembuatan skripsi yang akan dijalankan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. Cresswell, J. W. (2008). *Research design: Qualitative and quantitative approaches*. California: Sage Publication, inc.
2. Moleong, L. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
3. Merdekati, W. (2015). 3 Tugas Wajib menjadi Mahasiswa. <https://www.bhataramedia.com>, 13.
4. Misnadiarly. (2009). *Mengenai Penyakit Organ Cerna*. Jakarta: Pusaka Populer Obor.
5. Mubarak, e. a. (2015). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
6. Muhktamar. (2009). *Bimbingan skripsi, Tesis dan Artikel ilmiah*. Jakarta: Gaung persada press.
7. Polit, D. F., Beck, C.T & Hungler, B.P. (2008). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. 8th edition. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
8. Polit, D.F., Beck, C.T. (2012). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. 9th edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
9. Riskestdas. (2018). *Prevalensi Gangguan Mental Emosional Pada Penduduk*. p. tabel 8.3.2.
10. Rismen, S. (2015). *Kesulitan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi*.
11. Rosdahl, C. B., & Kowalski, M. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Jakarta: EGC.
12. Speziale, H.J.S., & Carpenter, D.R. (2007). *Qualitatif research in nursing: advancing the humanistic imperative*. 4th edition. Philadelphia: Lippincott William & Wilkins.
13. Stuart, G.W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing*. Tenth Edition. Canada : Mosby Inc.
14. Sulaiman M. Reza. (2015). Cemas dan Takut Apa Bedanya? Ini Penjelasan Ahli Jiwa (detik.com)
15. Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Bandung: Alfabets.
16. Townsend, Mary C. (2014). *Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing*. 6th ed. Philadelphia : FA Davis Company.
17. Wakhyudin & Putri. (2020). ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI | Wakhyudin | WASIS : Jurnal Ilmiah Pendidikan (umk.ac.id)