

Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Made Afryan¹, Oktadoni Saputra², Rika Lisiswanti², Putu Ristyaning Ayu³

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

²Bagian Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

³Bagian Patologi Klinik, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

Abstrak

Stres merupakan keadaan yang sering dijumpai oleh mahasiswa, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Stres dapat mempengaruhi aktivitas mahasiswa dalam berbagai hal, terutama dapat mengarahkan mahasiswa untuk bertindak positif yang bersifat membangun, seperti adanya motivasi mengerjakan tugas atau skripsi, namun dapat pula mengarahkan mahasiswa untuk bertindak negatif, seperti adanya rasa malas dan tidak berminat dalam menyelesaikan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk menilai hubungan tingkat stres terhadap motivasi pada mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, terutama pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross sectional*. Sebanyak 174 responden, yang di antaranya adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, mengisi kuesioner tingkat stres dan *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) untuk menilai motivasi dalam mengerjakan skripsi. Pada penelitian ini, tingkat stres yang dialami oleh responden yaitu tingkat stres sedang (53,1%), stres ringan (40,7%) dan tingkat stres berat (6,2%). Hampir seluruh responden memiliki motivasi yang tinggi (89,5%) dan sisanya memiliki motivasi rendah (10,5%). Pada uji *Kruskal-wallis*, didapatkan hubungan bermakna antara tingkat stres terhadap motivasi dengan nilai $p=0,0001$ ($p<0,05$).

Kata kunci: motivasi, skripsi, tingkat stres.

Relationship Between Stress Levels and Motivation of Students Who Completing Final Task on Final Years Students in Faculty of Medicine, University of Lampung

Abstract

Stress is a condition that is often encountered by students, especially for final year students. Stress can affect student activities in various ways, especially in directing students to act positively such as motivation to do assignments or thesis but can also direct students to act negatively such as feeling lazy and not interest in completing the thesis. This study aims to assess the relationship between the level of stress on motivation in students in completing the thesis, especially for final year students at the Faculty of Medicine, University of Lampung. This study uses a cross sectional approach. Total sample, there were 174 respondents, among them were the final level students of the Faculty of Medicine, University of Lampung who filled out the stress level questionnaire and the *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) to assess motivation and work on thesis. In this study, stress level that experienced by respondents were moderate stress levels (53.1%), mild stress (40.7%) and severe stress levels (6.2%). Almost all of the respondents had high motivation (89.5%) and the other respondent had low motivation (10.5%). *Kruskal-wallis* test founded that there was a significant relationship between stress level and motivation with a value of $p = 0,0001$ ($p<0.05$).

Keywords: final task, motivation, stress levels.

Korespondensi: I Made Afryan, Jl. Hi. Komarudin B 12 Bandar Lampung, HP 081279810426, e-mail: madeafryan@yahoo.com.

Pendahuluan

Stres adalah kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan persepsi tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.¹ Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari

luar diri seseorang. Stres pada individu dapat diartikan sebagai adanya tuntutan-tuntutan dalam diri individu tersebut.²

Stres dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan, diantaranya adalah stres normal, stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres normal biasanya dapat dialami secara alamiah oleh setiap individu. Stres ringan dapat diartikan sebagai stresor yang dihadapi selama

kurun waktu beberapa menit. Stres berat adalah keadaan dimana terjadi dalam beberapa minggu sampai dengan beberapa tahun.³

Stres dapat timbul dari berbagai macam sumber, di antaranya adalah adanya tuntutan. Menurut Shenoy (2010),⁴ tuntutan terhadap mahasiswa bisa merupakan sumber stres yang potensial. Sumber stres yang potensial memicu timbulnya stres yang berhubungan dengan peristiwa akademis maupun psikologis, dalam tingkat keparahan tinggi dapat menekan tingkat ketahanan tubuh, bahkan tragisnya bisa sampai pada tindakan brutal (anarkis), terutama pada mahasiswa yang memiliki kerentanan psikologis.⁴

Pada tahapan tertentu, stres dapat menimpa siapa saja termasuk mahasiswa. Mahasiswa adalah sekumpulan orang yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Mahasiswa dipersiapkan menjadi sumber daya manusia yang mampu menghadapi persaingan global, sehingga sampai saat ini, mahasiswa masih menjadi tumpuan dan harapan bangsa. Salah satu syarat kelulusan pada mahasiswa tingkat akhir adalah mengerjakan tugas akhir, yang sering disebut skripsi. Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya, berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama dan merupakan karya ilmiah yang ditulis yang berdasarkan hasil penelitian.⁵ Selama proses mengerjakan skripsi, mahasiswa ditantang dan dilatih untuk melakukan serangkaian kegiatan yang bersifat ilmiah yang menguji suatu teori dan memecahkan suatu permasalahan dengan pola pikir yang kritis (*critical thinking*).⁶

Penelitian yang dilakukan oleh Hapsari (2004),⁶ terhadap stres yang berhubungan dengan mahasiswa, dalam penelitiannya di Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada Yogyakarta, melaporkan bahwa terdapat 45,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres. Selain itu, penelitian yang dilakukan di Universitas Gajah Mada menemukan bahwa stres pada mahasiswa yang sedang mengambil skripsi sebesar 39,2%.^{6,7}

Stres merupakan pengalaman pribadi, subyektif dan perorangan. Terdapat empat jenis stres di antaranya *eustress*, *distress*,

hyperstress dan *hypostress*. *Eustress* merupakan tahap stres yang menghasilkan kinerja optimal dan berdampak positif serta konstruktif. Selain itu, terdapat pula tahapan *distress*, yaitu keadaan stres yang bersifat negatif, di mana individu akan mengalami kehilangan minat dan motivasi. Stres yang bersifat positif (*eustress*) dapat menjadikan mahasiswa bersemangat dalam menulis skripsi, termotivasi untuk mengerjakan skripsi yang lebih baik, dan termotivasi mempercepat pengerjaan skripsinya.⁸

Banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, merasa diberi beban yang berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya. Bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya dalam beberapa waktu.⁹ Pada dasarnya, motivasi terjadi karena adanya keinginan untuk memenuhi faktor-faktor yang belum terpenuhi.¹⁰ Motivasi dapat dikatakan salah satu fasilitas atau kecenderungan mahasiswa untuk mencapai tujuan. Mahasiswa yang memiliki motivasi, akan memiliki semangat dan kegigihan untuk melakukan aktivitasnya.¹¹

Mahasiswa yang merasa terbebani dan tidak tenang dalam pengerjaan skripsi akan mengalami stres. Stres yang bersifat positif (*eustress*), menjadikan mahasiswa tingkat akhir bersemangat dalam menulis dan menyelesaikan skripsi, termotivasi untuk mengerjakan skripsi yang lebih baik dan berusaha mempercepat skripsinya.¹² Oleh karena itu peneliti tertarik untuk meneliti hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif yang dilakukan dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif tahun ketiga atau mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan total 174 orang. Pada penelitian ini, digunakan dua instrumen yaitu

kuesioner tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menjalani skripsi oleh Safaria dan Saputra (2009),¹³ dan *Motivated Strategies of Learning Questionnaire* atau MSLQ. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Pada analisis bivariat dilakukan analisis untuk mengetahui hubungan antar variabel yaitu pada variabel tingkat stres mengerjakan skripsi dan variabel motivasi mengerjakan skripsi dengan metode *Kruskal-Wallis*.

Hasil

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, pada analisis univariat terdapat dua variabel yang terdistribusi, yakni tingkat stres dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Distribusi skor tingkat stres dan motivasi

No.	Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Tingkat Stres		
	- Ringan	66	40,7
	- Sedang	86	53,1
	- Berat	10	6,2
2.	Motivasi		
	- Tinggi	145	89,5
	- Rendah	17	10,5
	Total	162	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat stres yang lebih dominan adalah tingkat stres ringan dan tingkat stres sedang, yaitu berturut-turut 66 orang mahasiswa (40,7%) dan 86 orang mahasiswa (53,1%). Pada analisis tingkat motivasi, jumlah mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi lebih signifikan dibandingkan mahasiswa yang memiliki motivasi rendah, dengan jumlah mahasiswa yang mengalami motivasi tinggi sebanyak 145 orang (89,5%) sedangkan mahasiswa yang memiliki motivasi rendah sebanyak 17 orang (10,5%).

Pada analisis antara tingkat stres dan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, dilakukan analisis univariat lalu dilanjutkan dengan menggunakan analisis bivariat dengan metode *Kruskal-wallis*. Hasil uji didapatkan nilai dari *p-value* adalah 0,0001 dengan nilai α adalah 0,05. Hal ini dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dan motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini dapat dilihat pada tabel 2.

Pembahasan

Pada penelitian ini, didapatkan hasil analisis tingkat stres, yang didominasi oleh tingkat stres ringan dan sedang pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Tingkat stres yang bervariasi ini, bergantung dari stresor yang ada pada setiap individu. Menurut Potter dan Perry (2015),¹⁴ terdapat dua jenis stresor yaitu stresor internal dan eksternal. Stresor internal berasal dari dalam diri individu, berupa kondisi fisik dan keadaan emosional. Stresor eksternal berasal dari luar, misalnya lingkungan, sosial budaya, keluarga dan pendidikan. Penyelesaian skripsi yang tergantung dari masing-masing pengalaman yang dialami oleh individu tersebut, berpengaruh terhadap reaksi psikologis dan fisiologis tubuh individu tersebut.¹⁴

Selain itu, analisis tingkat motivasi didominasi oleh mahasiswa yang memiliki motivasi yang tinggi. Berdasarkan analisis bivariat, didapatkan hasil adanya hubungan yang bermakna antar kedua variabel. Adanya hubungan antara tingkat stres dan motivasi dalam mengerjakan skripsi, sesuai dengan teori bahwa kondisi tingkat stres yang ringan dan sedang akan memicu adanya respon positif seperti fleksibilitas, pertumbuhan, motivasi, perkembangan jiwa dan mental individu yang membangun.^{14,15}

Menurut Potter dan Perry (2015),¹⁴ stres akademik dalam keadaan ringan dan sedang dapat memotivasi proses pembelajaran. Sedangkan tingkat stres yang berat dapat menghambat pembelajaran, jika terjadi keadaan stres berat berkepanjangan maka akan menimbulkan ketidakmampuan memperhatikan atau mengerjakan sesuatu, seperti tugas kuliah bahkan skripsi, hal ini didukung oleh Widiarti (2007),¹⁶ beban stres yang berat dapat memicu seorang mahasiswa untuk berperilaku negatif, seperti merokok, minum minuman beralkohol, tawuran bahkan mengkonsumsi obat-obatan terlarang. Teori lain menyatakan bahwa reaksi positif dari stres menciptakan adanya rasa ingin tahu yang tinggi untuk mencari referensi-referensi tambahan untuk skripsinya, mahasiswa giat untuk bimbingan dan melakukan seminar dengan percaya diri.^{14,15}

Tabel 2. Hubungan tingkat stres terhadap motivasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi

Stres Grup	Motivasi Grup		Total	p value
	Rendah	Tinggi		
Ringan	15	51	66	0,0001
Sedang	2	84	86	
Berat	0	10	10	
Total	17	145	162	

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang dikemukakan Sudaryono dan Bhatara (2009),¹⁷ motivasi yang tinggi pada mahasiswa, dipengaruhi oleh adanya persepsi *effort*, *performance*, harapan dan *outcome*. Pada teori ini, apabila mahasiswa dapat menerapkan harapan yang tinggi dengan *performance* yang meningkat dan *outcome* yang baik, maka *effort* yang ada pada mahasiswa akan semakin meningkat dan semakin besar. Pada akhirnya, ketika kinerja yang didapatkan mahasiswa memenuhi keinginannya, maka mahasiswa tersebut akan termotivasi dalam mengerjakan tugas-tugasnya yang termasuk ke dalam penyelesaian tugas akademik, seperti pada mahasiswa tingkat akhir yang termotivasi dalam menyelesaikan skripsinya.¹⁷

Simpulan

Terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap motivasi mengerjakan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Tingkat stres ringan dan sedang dapat memicu adanya motivasi, terutama pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, namun terdapat berbagai macam faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres dan motivasi, diantaranya adalah faktor yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan. Penelitian ini memiliki kelebihan data yang berasal langsung dari responden, namun kelemahan dari penelitian ini adalah tidak melihat keseluruhan aspek yang mempengaruhi variabel. Penelitian lebih lanjut dengan dengan variabel yang lebih memadai perlu dilakukan.

Daftar Pustaka

1. Sarafino WP. Health psychology: biopsychosocial interactions. Canada: John Willey & Son; 2008.
2. American Psychological Association. Stress in America: missing the health care connection [Internet]. USA: American Psychology Association; 2013 [disitasi tanggal 6 Juni 2016]. Tersedia dari: <https://www.apa.org/news/press>
3. Psychology Foundation of Australia. Depression anxiety stress scale [Internet]. Australia: Psychology Foundation of Australia; 2010 [disitasi tanggal 6 Juni 2016]. Tersedia dari: <http://www2.psy.unsw.edu.au/groups>
4. Shenoy UA. College stress and symptom expression in international students: a comparative study [Disertasi]. Virginia: Virginia Polytechnic Institute and State University; 2000.
5. Sasmito YR. Hubungan antara perfeksionisme dengan prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta [Skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2005.
6. Hapsari AD. Hubungan antara prokrastinasi akademi dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada; 2004.
7. Rohmah FA. Efektivitas diskusi kelompok dan pelatih anefikasi diri untuk mengurangi stres pada mahasiswa yang sedang skripsi [Skripsi]. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada; 2006.
8. Fletcher R, Gardner D, McGowan J. Positive and negative affective outcomes of occupational stress. NZJP. 2006; 35(2): 92–6.
9. Mu'tadin Z. Kesulitan menulis skripsi [Internet]. Jakarta: e-psikologi; 2002 [disitasi tanggal 6 Juni 2016]. Tersedia dari: <http://www.e-psikologi.com>
10. Schiffman LG, Kanuk LL. Consumer behavior. Dalam: Wijaya SV, editor. Pengaruh motivasi, persepsi, motivasi dan sikap konsumen terhadap keputusan

- pembelian mobil honda di kawasan Kabupaten Kudus [Skripsi]. Semarang: Universitas Dian Nuswantoro; 2007.
11. Chernis C, Goleman D, editor. The emotionally intelligent workplace. San Fransisco: Jossey Bassa Willey Company; 2001.
 12. Ferrari J. Self handicapping by procrastinator: Protecting self esteem, social esteem, or both. *Journal research in personality*. 1995; 25(2):245–61.
 13. Safaria T, Saputra NE. Hubungan tingkat stres dengan gangguan tidur pada mahasiswa skripsi di salah satu Fakultas Rumpun Science Technology Universitas Indonesia [Skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia; 2009.
 14. Potter PA, Perry AG. Fundamental nursing: concepts, process, and practice. Edisi ke-2. USA: Pearson Education Limited; 2015.
 15. Chun TL, Jiannong C, Tim LHM. Eustress or distress: an empirical study of perceived stress in everyday college life. *Proceedings of the ACM International Joint Conference*; 2016; Hongkong, China: ISWC; 2016.
 16. Widiarti E. Remaja dan permasalahannya: bahaya merokok, penyimpangan seks pada remaja dan bahaya penyalahgunaan minuman keras dan narkoba [Internet]. Jakarta: BKKBN; 2007 [disitasi tanggal 2 November 2016]. Tersedia dari: <http://prov.bkkbn.go.id>
 17. Sudaryono B. Perilaku belajar di perguruan tinggi [Internet]. Jakarta: DCMA; 2009 [disitasi tanggal 6 Desember 2016]. Tersedia dari: <https://diblokdcma.files.wordpress.com>