



## Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fisioterapi Itsk RS dr. Soepraoen Dalam Menyusun Skripsi

Provisa Redy Fernando <sup>1</sup>, Fransisca Xaveria Hargiani <sup>\*2</sup>, Wahyu Teja Kusuma <sup>3</sup>, Nurul Halimah<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Prodi Sarjana Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS Dr. Soepraoen, Ksdam VI Brawijaya, Malang, Indonesia

### INFORMASI

Korespondensi:  
[gerakdanfungsi@gmail.com](mailto:gerakdanfungsi@gmail.com)  
[siska\\_fisio@yahoo.com](mailto:siska_fisio@yahoo.com)



**Keywords:** Physiotherapy Students; Dass42; Stress Scale

### ABSTRACT

*Objective:* the purpose of this study was to know an overview of stress level of Fisioterapi student in Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen in working on thesis on the 2020/2021 academic years.

*Methods:* The research methodology used is quantitative with a descriptive approach to see a description of the level of stress that is being experienced by students when working on their thesis. The sample method in this research use the total sampling, with the number of research respondent obtained in this study as many as 79 students in the 2021/2021 academic years.

*Results:* Most of the respondents (58.6%) were female and 44.3% of students were in their early adulthood. As many as 97% of students experienced mild stress and 3% experienced moderate stress. All students who experience moderate stress are female and are in early adulthood.

*Conclusion:* Most of the stress levels experienced by students working on theses are mild stress.

## PENDAHULUAN

Lingkungan universitas sangat berbeda dan lebih menantang daripada sekolah umum karena tanggung jawab di universitas berbeda dan lebih menuntut daripada di tingkat sekolah menengah. Keterlibatan orang tua mahasiswa mulai berkurang, dan siswa mungkin tinggal jauh dari keluarga di asrama dan mungkin memiliki tanggung jawab tambahan. Hal ini tampaknya menimbulkan stres, terutama pada awal kursus (Saeed et al, 2016).

Saeed (2016) menyebutkan terdapat peningkatan perhatian pada kesehatan dan kesejahteraan siswa di institusi pendidikan tinggi karena mereka mewakili masa depan keluarga, komunitas, dan tempat asalnya. Diantara mahasiswa di institut pendidikan tinggi, mahasiswa jurusan kesehatan menunjukkan lebih banyak tantangan emosional, bahaya fisik dan psikososial, serta gangguan suasana hati saat mereka maju dan memikirkan masa depan dan tujuan profesional mereka.

Skripsi merupakan salah satu dari banyak persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan jenjang Strata-1 (S1) Fisioterapi untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan (Efendi, 2021). Sedangkan Rozaq (2014) menyebutkan bahwa mengerjakan skripsi adalah tahapan yang wajib dilakukan oleh mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana, serta menjadi sia-sia apabila terdapat kegagalan.

Pada kenyataannya, mahasiswa yang mengerjakan skripsi menemukan kendala dalam mencari judul skripsi, kendala pengumpulan data, tidak adanya ide yang muncul, tidak memiliki waktu yang cukup bagi mahasiswa yang sudah bekerja, dan ilusi ketakutan menemui dosen pembimbing. Kendala-kendala tersebut dapat menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya (Suwidagdho, 2016). Sedangkan Leo (2013) mengemukakan bahwa mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan proses pengerjaan skripsi dapat mengalami stres.

Belajar terus menerus dan tugas tanpa henti tidak pernah dianggap menimbulkan stres, selain itu harapan orang tua terhadap anak-anak mereka terbukti menyebabkan stres yang pada akhirnya tumbuh menjadi beban yang semakin besar sehingga tidak dapat dipikul lagi oleh anak-anak ini. Menurut laporan yang diterbitkan oleh *National Crime Records Bureau* (NCRB), setiap jamnya satu siswa melakukan bunuh diri akibat stres (Saha, 2017).

Stres merupakan “respon non-spesifik tubuh terhadap rangsangan apapun”. Young memaparkan adanya

sindrom stres, yang juga dikenal sebagai *General Adaptation Syndrome* (GAS), yang memiliki tiga fase : tahap alarm, tahap resistensi, dan tahap kelelahan. Tahap alarm adalah dimana tubuh mengenali beberapa ancaman dan gairah fisiologis naik atau turun ketika tubuh beradaptasi dengan stres. Pada tahap resistensi, seorang individu melawan ancaman. Ketika seorang individu tidak dapat beradaptasi dengan stresor, sumber daya tubuh akan terus menerima beban dan berlanjut pada tahap kelelahan (Young, 2017).

Hasil studi tahun 2013 oleh *American College Health Association* (ACHA) di Amerika Serikat menjelaskan bahwa stres adalah salah satu masalah terbesar yang dihadapi mahasiswa. Secara total 27,9% dari 32.964 mahasiswa menyebutkan stres menjadi penghambat prestasi akademik (Hata, 2017).

Hasil studi yang dilakukan Rahmayani et al (2019) mahasiswa fakultas kedokteran mengalami stres yang berasal dari lingkungan kampus, hal tersebut diakibatkan karena adanya kesulitan dalam berdiskusi dengan dosen, permasalahan dengan dosen, maupun perasaan tidak menyenangkan dari dosen. Demikian juga penelitian yang Ananda et al (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa keperawatan mengalami stres yang didapat dari universitas misalnya kendala dalam menyusun skripsi, jumlah mata kuliah yang dirasa terlalu banyak, takut tidak lulus, ujian semester yang banyak, serta takut tidak dapat memenuhi harapan orang tua yang terlalu tinggi.

Andriyani (2017) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa yang sedang berproses pengerjaan skripsi didapati mahasiswa dengan stres rendah berjumlah 20 responden (52,6%) dan mahasiswa dengan tingkat stres berat berjumlah 18 responden (47,4%) dari total 38 mahasiswa, sedangkan penelitian Augesti (2015) yang dilakukan pada 100 mahasiswa semester akhir menemukan terdapat 45 mahasiswa (45%) mengalami stres ringan, 47 mahasiswa (47%) mengalami stres sedang dan 8 mahasiswa (8%) mengalami stres berat (Andriyani, 2017). Selanjutnya studi yang dilakukan oleh Agung (2013) pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tergolong cukup tinggi yaitu 97,0 % dari 34 mahasiswa berada pada kategori tingkat stres berat.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, peneliti tertarik ingin mengetahui lebih lanjut tingkat stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan judul pada mahasiswa fisioterapi ITSK RS dr Soepraoen dalam menyusun skripsi.

**METODE**

Penelitian menggunakan pendekatan metodologi kuantitatif dengan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini ialah para mahasiswa semester genap program studi Strata 1 Fisioterapi Alih Jenjang dari lulusan Diploma 3 (Ahli Madya) yang melanjutkan studi di Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Malang tahun akademik 2020/2021 sebanyak 79 mahasiswa. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah dengan *total sampling* karena responden kurang dari 100. Sampel yang digunakan dari penelitian ini berjumlah 70 responden dikarenakan terdapat beberapa mahasiswa tidak bersedia menjadi responden dan meninggal dunia.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Depression Anxiety Stres Scale* 42 (DASS 42). Instrumen penelitian ini digunakan untuk mengetahui status emosional individu yang digambarkan sebagai tingkatan stres. Berdasarkan pengukuran *cronbach's alpha*, DASS 42 memiliki tingkat *discriminant validity* serta nilai reliabilitas sebesar 0,91 (Nova & Ispriyanti, 2012). Tidak hanya dapat digunakan untuk menilai status emosional, DASS 42 juga dapat digunakan untuk pengukuran yang lebih lanjut yaitu untuk lebih memahami, mengerti dan memberikan gambaran kondisi stres individu, juga dapat digunakan untuk tujuan penelitian baik itu oleh individu ataupun instansi tertentu (Maulana, 2021).

Penelitian menggunakan instrumen yaitu kuesioner (angket) DASS 42 dengan kategori level stres yaitu :

1. Stres ringan apabila skor < 56% dari keseluruhan skor
2. Stres sedang apabila skor 56% - 75% dari keseluruhan skor
3. Stres berat apabila skor > 75% dari keseluruhan skor

Peneliti menggunakan aplikasi *microsoft excel* sebagai perangkat pengolahan data dimana, peneliti akan menghitung jumlah jawaban responden lalu dikategorikan berdasarkan kriteria tingkat stres menurut Wahyuni & Setyowati (2020).

**HASIL**

Karakteristik mahasiswa semester genap Program Studi Fisioterapi Strata 1 Alih Jenjang di Institut Teknologi, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen tahun akademik 2020/2021 berdasarkan jenis kelamin dan usia adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik mahasiswa prodi fisioterapi S1 alih jenjang di ITSK RS dr. Soepraoen semester genap tahun 2021 (n=70)

	Frekuensi	%
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	29	41,4
Perempuan	41	58,6
<b>Usia</b>		
Remaja akhir (17 – 25 tahun)	9	12,9
Dewasa awal (26 – 35 tahun)	31	44,3
Dewasa akhir (36 – 45 tahun)	17	24,3
Lansia awal (46 – 55 tahun)	13	18,5

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswa prodi fisioterapi S1 alih jenjang di ITSK RS dr. Soepraoen semester genap tahun 2021

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	68	97
Sedang	2	3
Berat	0	0
Total	70	100

Tabel 3. Data persentase jenis kelamin terhadap stres

Jenis Kelamin	Stres ringan (%)	Stres Sedang (%)
Laki-laki	100	0
Perempuan	95,1	4,9

Tabel 4. Data persentase rentang usia terhadap stres

Usia	Stres ringan (%)	Stres Sedang (%)
(17 – 25 tahun)	100	0
(26 – 35 tahun)	93,6	6,4
(36 – 45 tahun)	100	0
(46 – 55 tahun)	100	0

**PEMBAHASAN**

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik responden yang memperlihatkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (58,6%) dan sisanya berjenis kelamin laki-laki.

Rentang usia responden sebagian besar berada pada rentang dewasa awal (44,3%), sisanya pada rentang usia dewasa akhir (24,3%), lansia awal (18,5%), dan remaja akhir (12,9%). Rentang usia responden sebagian besar berada antara 26 sampai 35 tahun, dimana rentang usia ini adalah rentang usia dewasa

awal (Kemenkes, 2017).

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi tingkat stres mahasiswa prodi fisioterapi S1 alih jenjang di ITS RS dr. Soepraoen semester genap tahun 2021. Tingkat stres kategori ringan mencapai 97% merupakan kategori terbanyak dari mahasiswa yang diteliti. Sedangkan tingkat stres kategori sedang sebesar 3%, dan tidak ada mahasiswa yang mengalami stres berat.

Stres adalah keadaan respon seseorang terhadap perubahan norma atau keseimbangan lingkungan. McNamey (dalam Yosep, 2013) kemudian menggambarkan stres sebagai kondisi reaksi fisik, psikologis, dan kimia tubuh terhadap situasi. Pandangan lain dari Hans Selye (dalam Yosep, 2013) menyebutkan stres merupakan respon non-spesifik tubuh terhadap stimulus eksternal, yang kemudian membuat individu akan melakukan suatu adaptasi dengan suatu kebutuhan atau pengalaman tertekan. Menurut Yosep (2013) stres dimulai dengan terdapatnya ketidakseimbangan antara tuntutan serta sumber energi yang dipunyai pribadi, sebab semakin besar kesenjangan berlangsung sehingga semakin besar pula tingkatan stres yang dirasakan pribadi.

Pada tabel 3 memperlihatkan bahwa 100% mahasiswa laki-laki dan 95,1% mahasiswa berjenis kelamin perempuan mengalami stres ringan. Terdapat 4,9% mahasiswa berjenis kelamin perempuan mengalami stres sedang.

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat 2 mahasiswa dengan rentang usia 26 sampai 35 tahun mengalami stres sedang, yaitu rentang usia dewasa awal. Elizabeth B Hurlock dalam Trianawati (2017) menyebutkan bahwa pada fase dewasa awal, saat terjadi perkembangan-perkembangan fisik dan psikologis dapat diiringi menurunnya kemampuan reproduktif. Adapun tugas perkembangan usia dewasa awal ialah : (a) memiliki suatu pekerjaan; (b) mendapatkan pasangan hidup; (c) belajar menjalin hubungan rumah tangga antara suami dengan istri; (d) merawat anak-anak; (e) mengelola rumah tangga; (f) memenuhi kewajiban sebagai warga negara; (g) serta bergabung dalam suatu organisasi.

Dari hasil penelitian di atas memperlihatkan keadaan tingkat stres mahasiswa ketika mengerjakan skripsi dari tingkat ringan sampai sedang dan tidak tampak adanya mahasiswa yang mengalami stres berat. Sebagian besar responden (58,6%) berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 44,3% mahasiswa berusia dewasa awal. Sebanyak 97% mahasiswa mengalami stres ringan dan 3% mengalami stres sedang.

Seluruh mahasiswa ITS dr Soepraoen dapat mengerjakan skripsi tanpa adanya tekanan yang berarti. Namun terdapat 2 mahasiswa berjenis kelamin perempuan yang mengalami stres sedang, seperti dalam penelitian P.R Albert (2015) yang berjudul *Why Depression is More Prevalent in Women?* *Journal of Psychiatry Neuroscience* wanita memang cenderung lebih mudah stres oleh karena perubahan hormon estrogen yang meningkatkan risiko stres. Di sisi lain, seluruh mahasiswa berjenis kelamin laki-laki menunjukkan stres ringan.

## KESIMPULAN

Sebagian besar responden (58,6%) berjenis kelamin perempuan dan sebanyak 44,3% mahasiswa berusia dewasa awal. Sebanyak 97% mahasiswa mengalami stres ringan dan 3% mengalami stres sedang. Seluruh mahasiswa yang mengalami stres sedang berjenis kelamin perempuan dan berada pada masa dewasa awal.

## SARAN

Perlu penelitian lebih lanjut untuk mengetahui tingkat stres bagi mahasiswa dengan karakteristik yang berbeda misalnya untuk mahasiswa non alih jenjang. Metode yang diterapkan oleh institusi dan pendampingan dosen yang kondusif serta karakteristik responden bisa menurunkan potensi stres mahasiswa saat menyusun skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albert, P.R. *Why is depression more prevalent in women?* *J Psychiatry Neuroscience*. 2015;40(4):219-221. doi:10.1503/jpn.150205.
- Ananda, O. dan Gusyaliza, R. (2018) Stres Dan Prestasi Akademik Mahasiswa Indkos FK Unand Angkatan 2016. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(3:375-380)
- Andriyani, A. (2017) Efektivitas Muhasabah dan Tafakur Alam Terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 13(2:163-170)
- Augusti, G. dan Lisiswanti, R. (2015) Differences in Stress Level between First Year and Last Year Medical Students in Medical Faculty of Lampung University. *Jurnal Majority* 4(4:50-56)
- Devanik Saha. 2017. *Every hour, one student commits suicide in India*. India: <https://www.hindustantimes.com/health-and-fitness/every-hour-one-student-commits-suicide-in-india/story-7UFFhSs6h1HNgrNO60FZ2O.html>
- Efendi, Arief. 2021. Buku Pedoman Penulisan Skripsi

- Program Studi S1 Fisioterapi. ITSK dr Soepraoen. Malang.
- Hata, Y. 2017. Pengaruh Terapi Kognitif Teknik Problem Solving Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Baru. Doctoral dissertation. Widya Mandala Catholic University. Surabaya.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 10 November 2021 dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Leo, S. 2013. *Kiat Jitu Menulis Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Jakarta: Erlangga.
- Maulana, Hutomo (2021) Psychological Impact of Online Learning during the COVID-19
- Nova, Ispriyanti (2012) Analisis Tingkat Stress Wanita Karir dalam Perangan dan dengan Regresi Logistic Ordinal. *Media Statistika*. 5(1: 37-47)
- Pandemic: A Case Study on Vocational Higher Education. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*. 3(2:130-139)
- Rahmayani, Liza, et al (2017) Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan. *Andalas Journal of Health*. 2017. 8(1:103 – 111)
- Rozaq, A. 2014. "Tingkat Stres Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi". Surabaya: Universitas Negeri Sunan Ampel.
- Saeed, A., Bahnassy, A., Al-Hamdan, N., Almudhaibery, E. and Alyahya, A. (2016). Perceived stress and associated factors among medical students. *Journal of Family and Community Medicine*, 23(3), p.166
- Suwidagdhho, D. (2016) Efektivitas Terapi Tawa Untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma 11 Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. 5(5).
- Wahyuni, Setyowati (2020) Gambaran Stress Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan KTI Ditengah Wabah COVID 19 Dan Sistem Lock-down Yang Diberlakukan Di Kampus Akper YPIB Majalengka. *Jurnal AKPER YPIB Majalengka*. 6 (12)
- Trianawati, Yeny (2017) *Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menjalin Hubungan Lawan Jenis Pada Perempuan Dewasa Awal*. Undergraduate thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Yosep, I. 2013. *Keperawatan jiwa (edisi revisi)*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Young, T. (2017). Are Students Stressed?: A Study of the Impact of Student Engagement on Student Stress. *Masters Theses*. Charleston: <https://thekeep.eiu.edu/theses/2696>