



**GAMBARAN STRES PADA MAHASISWA PENULIS SKRIPSI
(STUDI KASUS PADA SALAH SATU MAHASISWA PROGRAM STUDI
KEPERAWATAN)**

Ratnasari SusyLOWATI*, Vivin Nur Hafifah, Handono Fatkhur Rahman

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Nurul Jadid, Jl. PP Nurul Jadid, Dusun Tj.
Lor, Karanganyar, Kec. Paiton, Kabupaten Probolinggo, Jawa Timur 67291, Indonesia

*ratnasarisusyLOWATI81@gmail.com

ABSTRAK

Stres merupakan reaksi spesifik yang terjadi dalam tubuh dan dapat dipicu oleh berbagai tuntutan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi gambaran stres yang dialami mahasiswa saat menulis skripsi dan gejala stres negatif yang dialami mahasiswa saat menulis skripsi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus, pengumpulan datanya dengan wawancara dan analisis datanya secara kualitatif. Dalam penelitian ini menggunakan satu responden yaitu seorang mahasiswa tingkat akhir yang sedang menulis skripsi, skripsi yang tidak selesai karena adanya beberapa faktor penghambat yang membuat ia menjadi stres. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres yang terjadi pada mahasiswa penulis skripsi disebabkan karena ketidakmampuan mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi sehingga mahasiswa mengalami stres negatif yang memberi dampak buruk pada diri mahasiswa tersebut. Stres yang dialami mahasiswa nampak pada segi fisik, emosional, kognitif, dan interpersonal.

Kata kunci: gambaran stres; mahasiswa penulis skripsi; skripsi

***DESCRIPTION OF STRESS ON THESIS AUTHOR STUDENTS (CASE
STUDY ON ONE STUDENT OF NURSING STUDY PROGRAM)***

ABSTRACT

Stress is a specific reaction that occurs in the body and can be triggered by various demands. The purpose of this study was to identify the description of stress experienced by students when writing a thesis and symptoms of negative stress experienced by students when writing a thesis. This type of research is descriptive qualitative with case study method, data collection by interview and qualitative data analysis. In this study using one respondent, namely a final year student who is writing a thesis, a thesis that is not completed because of several inhibiting factors that make him stressed. The results of this study indicate that the stress that occurs in thesis writing students is caused by the inability to overcome the difficulties encountered in the thesis preparation process so that students experience negative stress which has a negative impact on the student. The stress experienced by students appears in terms of physical, emotional, cognitive, and interpersonal.

Keyword: stress description, student thesis writer; thesis

PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah istilah yang merujuk pada mereka yang menjalani pendidikan di suatu universitas. Istilah mahasiswa berasal dari dua kosakata yang berbeda: "maha", yang menggambarkan tingkat paling tinggi, dan "siswa," yang mengacu seorang siswa dari tingkat pendidikan tertentu (Rizki, 2021). Karya ilmiah yang didasarkan pada suatu penelitian lapangan atau penjelasan, yang membahas suatu masalah dalam keilmuan tertentu disebut dengan skripsi. Suatu penelitian adalah suatu kegiatan, baik mental maupun praktis, yang dikerjakan oleh seseorang untuk memecahkan masalah di bidang pengetahuan ilmiah yang

terkait dengan penulisan (Anangkota, 2021). Penulisan skripsi diwajibkan untuk seluruh mahasiswa di universitas yang menjadi sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana. Skripsi disusun sendiri oleh mahasiswa, sehingga skripsi yang disusun tentunya berbeda-beda. Skripsi disusun secara individu memungkinkan mahasiswa untuk menemukan solusi atas permasalahan yang berkaitan dengan penelitian yang dilakukan dalam sendiri. Ketika dikerjakan sendiri, setiap mahasiswa harus dapat menyumbangkan keterampilan mereka dari pengetahuan yang diperoleh dalam perkuliahan, yang pada akhirnya akan dapat menyelesaikan tugas tugas akhir.

Hambatan seorang mahasiswa dalam menyusun Tugas Akhir Skripsi (TAS) antara lain referensi yang tersedia di perpustakaan sangat terbatas, fasilitas laboratorium yang tidak lengkap, susahna menemukan masalah, Terbatasnya pengertian untuk menentukan langkah-langkah persiapan, Keterbatasan biaya untuk melakukan riset, Tidak adanya komputer yang dimiliki oleh mahasiswa, melakukan konsultasi kurang maksimal, mahasiswa tidak bisa segera menemukan judul, Keenganan dalam melaksanakan skripsi, Kesulitan cara pengumpulan data Kesulitan menganalisis data. Kurangnya wawasan mahasiswa tentang masalah TAS Keterbatasan sarana belajar mahasiswa Kesulitan berjumpa dengan pembimbing, ketidaksamaan antar pembimbing sehingga mengurangi semangat melaksanakan skripsi, belum mengetahui untuk menentukan suatu metode, belum lagi tidak bisanya membagi waktu mahasiswa untuk menyelesaikan tugas sehingga memiliki keterbatasan penelitian terkait TAS (Wiyatmo, 2010).

Stres adalah kondisi dari seseorang dimana tuntutan yang diperoleh tidak sesuai dengan keadaan dirinya untuk menyelesaikannya. Eustres adalah suatu reaksi positif yang diakibatkan oleh ketidaksamaan keadaan dan mampu diatasinya. Sebaliknya jika terjadi reaksi yang negatif akan menjadi reaksi distress negatif, dan jika hal ini tidak ditangani dengan baik dan cepat dapat mengakibatkan orang tersebut akan menjadi bingung secara mental (Muslim, 2020). Apabila stres tidak ditangani dengan cepat akan mengakibatkan terjadinya gangguan tidur, mempengaruhi suasana hati, membuat sakit, dan yang lebih parah stres dapat merusak otak (Kemenkes, 2018).

Pengamatan yang dilakukan oleh peneliti terhadap satu lulusan sarjana keperawatan mengungkapkan bahwa subjek awal mulanya sangat antusias dan termotivasi untuk membuat skripsi dengan harapan menyelesaikan kuliah, Namun setelah merasakan proses dalam menyelesaikan tugas tersebut semangat serta motivasinya seakan berkurang melihat banyaknya hambatan dan kesulitan yang dihadapinya dalam menyelesaikan skripsi. Dia tampak lesu dan demam beberapa kali di kantor. Subjek berkata, “Wah, saya pusing, Dek. Saya sudah banyak koreksi sejak Pak H mengajari saya kemarin, jadi saya tidak berbicara dengan suamiku sampai dia datang.” Berdasarkan peneliti lihat, tampaknya subyek mengalami dengan sebutan stres yaitu stres negatif. Hal ini dikarenakan adanya perasaan tidak enak yang diungkapkan dalam bentuk status di media sosial. Saya takut dengan dosen. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan adalah memperoleh informasi tentang bagaimana gambaran stres mahasiswai penulis skripsi dan apa saja gejala stress negatif yang mereka alami.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dengan jumlah sampel 57 responden yang memenuhi kriteria inklusi dengan teknik *Purposive sampling*. Teknik yang digunakan dalam proses analisis dengan menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman dengan metode studi kasus.

HASIL

Gambaran stres pada kasus mahasiswa penulis skripsi

Pertama-tama, subyek mengakui bahwa menulis skripsi adalah tugas yang biasa. Subyek hanya menganggap skripsi sebagai tugas biasa dan tidak berbeda jauh dengan karya di universitas lain. Tugas ini sebenarnya berbeda dari yang lain ketika subjek mulai memperhatikan. Bab per bab tidak semudah yang dia pikirkan. Saya pikir saya bisa melanjutkan ke bab berikutnya segera setelah saya menyelesaikan Bab 1. Subjek merasa sulit untuk mengatur waktu antara kuliah dan bekerja.

“Eeee kalo saya sulit untuk mengatur waktu untuk mengerjakan skripsi. Karena saya dirumah ada anak dan juga saya masih kerja dipuskesmas”

Menemukan buku-buku untuk mendukung penelitian juga penting. Awalnya subjek tertarik untuk pergi ke toko buku terdekat untuk mencari buku, dengan keyakinan bahwa buku yang dicarinya akan ada disana. Faktanya, semua buku yang dia butuhkan tidak ada di sana, jadi dia tidak bisa menahan diri untuk pergi ke toko buku keesokan harinya, tetapi buku yang dia cari tidak ada di sana. hal itu membuat subjek lelah dan menimbulkan rasa malas dalam mencari buku. Subjek menyatakan bahwa meskipun ia sedang mencari sebuah buku, buku yang ia terima bukanlah yang ia cari. Dalam satu hari, subjek menyatakan bahwa ia dapat mencari bahan yang dibutuhkan dalam waktu 3-4 jam, tetapi itu juga tidak dapat memenuhi kebutuhannya. Subjek tidak hanya mencari buku di toko buku, tetapi juga mencari buku dari teman, namun materi yang ditemukan tidak sesuai dengan yang dibutuhkan. Dengan keadaan kompulsif seperti itu, subjek merasa sangat lelah dan pusing mencari buku-buku, bahkan merasa kehilangan akal, sehingga menurunkan keinginan untuk terus menulis skripsi.

“Untuk cari literturnya sendiri cukup sulit karena di bondowoso dak ada buku yang buat eee cari literature untuk kesehatan juga dak ada terus yang di jember juga paling dekat juga sulit juga, dak ada juga , dak nemu juga literturnya disana. Di jember gak dapet dek”.

Kurangnya dialog yang pas antara pembimbing dan subjek, ketika pembimbing memberikan petunjuk, sering kali tidak ada kesesuaian dengan yang ada dalam pikiran subyek. Subjek menulis apa yang dijelaskan oleh pembimbing, tetapi sering juga yang ditulis tidak sesuai dengan pembimbing. Keadaan ini menyebabkan subjek mengalami penurunan psikologi dalam mereview skripsi yang telah selesai, sehingga subjek mengatakan malas untuk mengerjakannya kembali. Skripsi adalah tugas dengan melibatkan menemukan objek untuk mengungkapkan masalah secara rinci. Proses penelitian itu sendiri juga memakan banyak waktu, karena itu diperlukan untuk menemukan objek yang diteeliti, data dikumpulkan, dan kemudian dilakukan pengolahan. Subjek menyadari bahwa kemampuannya yang terbatas telah membuatnya bertele-tele dalam bab ini. Subjek melaporkan bahwa ia sering kehabisan ide, bingung tentang apa yang harus ditulis dalam bab ini, yang sering menyebabkan perasaan putus asa bagi subjek. Dalam kondisi ini, subjek lebih suka mengambil ponselnya untuk menonton youtube, tiktok dan berkonsultasi dengan jejaring sosialnya jika bukan WhatsApp dengan teman. Dia mengatakan itu mungkin membantunya mengendurkan pembuluh darah yang tegang di kepalanya sedikit lebih baik.

“Aku rasanya tuh cemas, gimana gitu rasanya ya kadang gampang tersinggung. Pokoknya mut nya aku itu berubah ubah kadang pas seneng. Kadang tiba-tiba capek itu diem gitu. Iya dek. Jadi males ngerjain. Ngerjain apa - apa itu males. Ada sih dampak nya sih. Biasanya aku nonton youtube nonton tik tok itu di hape”

Setelah diteliti, ternyata materi tersebut sering membutuhkan revisi. Ketika modifikasi yang dilakukan tidak pernah tuntas sesuai dengan petunjuk pembimbing, sehingga subjek akan merasa cemas saat bertemu dengan pembimbing yang tentunya akan menanyakan skripsinya,

karena subjek menyadari bahwa skripsinya masih kurang sempurna sesuai apa yang diharapkan pembimbing. Subjek mengatakan bahwa kecemasannya yang dialami semakin lama semakin meningkat mengingat semakin sedikitnya waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan studi serta tuntutan universitas segera menyelesaikan skripsinya. Subjek tidak tenang dalam menjalankan aktifitasnya sehari-hari sampai subjek hanya main handphonenya dan mengabaikan pekerjaan rumah.

Gejala stres negatif yang muncul pada mahasiswa penulis skripsi

Gejala fisik

Subjek mengatakan dari segi fisik yang ia rasakan ialah tidur menjadi tidak teratur, yang jelas semua karena lembur mengerjakan skripsi. Biasanya sebelum ada skripsi, ia bisa tidur antara jam 10 sampai jam 11 malam, namun semenjak adanya skripsi ia bisa tidur antara jam 2 pagi sampai jam 3 pagi dan ia pun mengatakan bahwa porsi tidurnya sangat lah pendek, paling lama 5 jam dalam sehari.

“Dulu ya sebelum ngerjakan skripsi tidurnya biasanya jam sepuluh jam sebelas malem itu dah tidur. Biasanya kalo lagi pas ndak dines malem itu dirumah ngerjakan sampek jam dua atau jam tiga pagi itu baruuu baru mau istirahat. Emmm mulai ngerjakan skripsi paling lama itu lima jam. Paling lama itu dah”

Selanjutnya yang subjek rasakan dari segi fisik ialah nyeri kepala, leher dan kepala belakang nya terasa kaku, semua ada kaitannya dengan kurang tidur. Skripsi menyita waktu yang cukup banyak, porsi tidur tidak teratur juga menyebabkan nyeri dikepala. Subjek mengatakan bahwa nyeri kepala yang ia rasakan sampai membuat cenut-cenut tidak mengenakan. Dengan kegiatan skripsi menyita banyak waktu dan pikiran, subjek mengatkan bahwa ia juga pernah sampai sakit diare. Subjek juga menyadari meskipun masih memakan makanan sehat namun selama mengerjakan skripsi subjek sering lupa untuk makan, yang biasanya sebelum mengerjakan skripsi ia makan lima kali sehari setelah mengerjakan skripsi subjek hanya makan satu sampai dua kali dalam sehari dengan porsi makan yang ia konsumsi pun berkurang.

Selanjutnya subjek mengatakan sampai tertidur di depan laptop waktu skripsi sedang dikerjakan, hal ini terjadi karena keadaan fisik yang sudah menurun. Jika keadaan fisik yang sudah menurun, maka subjek menjadi kehilangan semangat untuk melanjutkan tugasnya tersebut, sehingga subjek terpaksa menelantarkan skripsinya tersebut. Subjek dalam mengerjakan skripsinya, dilakukan tidak hanya pada malam hari saja, namun kadang siang haripun ketika ada waktu dan kesempatan yang baik ia juga menggunakan waktu itu untuk mengerjakan skripsi. Duduk dan berfikir mencari ide supaya ada yang bisa dituangkan kedalam skripsinya, namun jika terlalu lama duduk, lama kelamaan subjek merasakan bagian tubuhnya terasa pegal tepatnya dibagian punggung sampai pinggang. Subjek juga heran yang tadinya tidak pernah merasakan sakit punggung namun sekarang bisa beberapa kali merasakan sakit punggung.

Gejala emosional

Pada gejala ini diperoleh hasil berikut ini, subjek mengatakan bahwa ketika skripsi yang ia buat tidak kunjung selesai ia merasa gelisah. Kegelisahan-kegelisahan dapat menjadikan tak nyaman, kemana ia pergi atau melakukan kegiatan selalu terpikirkan. Dirumah ia hanya berjalan kesana kemari dengan penuh kebingungan apa dan bagaimanapun seharusnya. Waktu pergi ke kampus untuk menemui dosen pembimbing ia sering merasa cemas.

“Aku rasanya tuh cemas, gimana gitu rasanya ya kadang gampang tersinggung. Pokoknya

mut nya aku itu berubah ubah kadang pas seneng. Kadang tiba-tiba capek itu diem gitu”

Saat melaksanakan penulisan skripsi diperlukan kecukupan energi untuk memperoleh gagasan-gagasan, jika energi habis maka tubuh akan rasa lelah, sehingga seseorang akan mudah marah atau emosi. Demikian juga dengan subyek, dia juga berkata bahwa energinya terkuras, kalau dia meenjadi mudah marah dan cepat tersinggung. Jiika dia khawatir, kemudian ada keributan di sekitarnya, dia akan maraah padaa orang-orang ini. Suaminya menonton televisi dengan suara nyaring, saat di mengerjakan skripsi, akhirnya subjek memarahi suaminya agar suaminya mematikan televisinya karena terganggu dari suara bising televisi yang membuat subjek tidak bisa berkonsentrasi.

Gejala kognitif

Dalam gejala ini diperoleh hal berikut, subjek melaporkan bahwa ketika waktu untuk konsultasi tiba, dia benar-benar mendengarkan apa yang dikatakan pembimbing dan ketika dia kembali ke rumah dengan masukan yang diberikan oleh pembimbing untuk memodifikasi skripsinya. dia mendapat masalah dengan semua yang dikatakan pembimbing. Dan subjek berkata, itulah yang biasanya dia alami ketika dia menyelesaikannya. Ia juga mengatakan bahwa skripsinya memiliki banyak coretan karena tata letak yang buruk. Subjek mungkin telah berpikir terlalu banyak untuk hal-hal kecil. Selain itu, subjek mengatakan bahwa ia sering melakukan kesalahan teknis dalam penulisan skripsi, yaitu cara penulisan dan pengaturan kalimat yang sesuai, pengaturan, kemudiian penulisan nama penulis dan tanda baca yang salah, kemudian banyak kesalahan melakukan nulis angka. Justru kesalahan-kesalahan keci merupakan sesuatu yang amat pentingdalam sbuah karyaa iilmiah, demikian juga subjek sering melakukan kesalahan dalam penulisannya.

Selain dari kesalahan-kesalahan yang dilakukan, subjek juga mengatakan bahwa karena sulit berkonsentrasi, ia sering mengalami kesuliitan saat mulai mencari kalimat yang sesuai. Ketika keadaan ini terjadi maka ia mulai merasa tertekan dengan kesulitan yang dirasakan. Apabila pikiran sudah buntu dan terasa berat, tergantung topik, sulit untuk menyusun kalimat menjadi paragraf baru.

“Emmmmm iya gak. Ee sulit konsentrasi sih aku kalok sudah dak selesai – selesai gak nemu literature tu konsentrasi nya sulit. Terus pikiran itu penuhhhh kayak nya gimanaaaa caranya itu dak nemu-nemu ide.”

Gejala interpersonal

Untuk kondisi seperti hal inii didapatkan hasil sebagai berikut, subjek mengungkapkan kalau lebih suka menyendiri, karena tugasnya belum selesai dan sedang direvisi, sedangkan teman-temannya sudah banyak yang menyelesaikannya menjadi skripsi. Dia mengungkapkan

“Aku lebih ke ini... senengg menyendiri. Soalnya menurut aku kalok sendiri itu lebih konsentrasi. Lebih fokus kalok sendirian.”

Subjek memilih untuk tetap diam dan menyendiri dari teman-temannya, yang memang menyedihkan baginya, karena dia tidak bisa bergaul dengan nyaman dengan teman-temannya.

PEMBAHASAN

Gambaran Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi

Tugas Skripsi aadalah tugas yang harus diselesaikan mahasiswaa dengan lancar. Dalam proses menulis, siswa menghadapi berbagai kesulitan. Kesulitan yang dihadapi menjadi tekanan bagi siswa, jika tidak mampu mengatasi tekanan tersebut akan menimbulkan stres bagi siswa itu sendiri. Benar apa yang dikatakan Stuart, stres yaitu respons tertentu yang terjadi di dalam tubuh yang dapat disebabkan oleh berbagai kebutuhan, seperti ketika orang dihadapkan pada

tantangan yang signifikan, dalam menghadapi ancaman, atau ketika mereka harus berusaha mengatasi hal yang tidak realistis. harapan di pihak mereka.

Penulisan tugas akhir juga menjadi hal yang menakutkan, karena mereka yang terlibat diharuskan merencanakan dengan pengaturan waktu tertentu untuk mengerjakannya sampai akhir, mereka yang sedang menyusun skripsi ini menemui banyak hambatan, sebagai mahasiswa sulit untuk mengatur waktu kerja. tentang tesis, kurangnya referensi karya dan sulitnya mencari karya sastra, sulit bertemu dengan direktur tesis, memperlambat aktualisasi tesis, proses orientasi tidak optimal, ada perbedaan pendapat antar tesis. pengawas I dan II. Hambatan yang berbeda ini membuat mahasiswa tesis mengalami berbagai jenis gangguan seperti gangguan tidur, kecemasan, dan stres. Seiring dengan penelitian yang dikerjakan oleh Yusman Wiyatmo, terdapat hambatan dihadapi mahasiswa selama penyusunan Tugas akhir, yaitu (Wiyatmo, 2021): sedikitnya bahan literatur dan buku pelengkap di perpustakaan, kurangnya penyediaan yang lengkap dari laboratorium, mengalami kesulitan dengan masalah tugas, mahasiswa kurang mengetahui prosedur penyusunan tugas, dana penelitian terbatas, tidak adanya komputer khusus yang dipakai, proses konsultasi yang belum maksimal, terjadi kebingungan di kalangan mahasiswa dalam menentukan judul tugas, adanya mahasiswa yang malas mengerjakan, kesulitan dalam teknik pengumpulan data, kesulitan dalam analisis data, memiliki pengetahuan yang terbatas tentang masalah tugas akhir, keterbatasan perlengkapan sekolah yang dimiliki, mengalami kesulitan bertemu dengan pembimbing, tidak adanya kesamaan pendapat antara pembimbing I dan II, kurang antusias dalam penyusunan tugas, sulit menentukan metode penelitian, mengalami kesulitan mengatur waktu mereka di Tugas akhir, pembimbing terlalu sibuk untuk mendapatkan nasihat, hasil pencarian yang relevan untuk Tugas akhir terbatas. Berbagai kendala tersebut yang menyebabkan mahasiswa penulis skripsi mengalami berbagai macam gangguan seperti sulit tidur, kecemasan hingga stres.

Gejala-Gejala Stres Negatif Yang Dialami Mahasiswa Penulis Skripsi

Mahasiswa yang mengalami stres sehubungan dengan penulisan skripsi termasuk stres negatif karena stres berdampak negatif atau merugikan. Stres negatif yang terjadi pada siswa memanasifestasikan dirinya dalam beberapa hal. Sudut pandang fisik dari subyek yaitu tidur yang tidak teratur akibat pengerjaan skripsi yang lama sehingga menyebabkan sakit kepala, makan yang tidak menentu dan badan lemas akibat kurang tidur dan waktu penulisan skripsi. Sudut pandang emosional yang tampak pada subjek adalah gelisah, mudah marah, dan mudah tersinggung. Perasaan cemas subjek berangsur-angsur berkembang dalam jangka waktu yang lama dan menimbulkan efek yang merugikan, menyendiri dan tidak dapat berkonsentrasi pada aktivitas sehari-hari informann, padahal informan memberikan informasi untuk menjalankan aktivitas lain tetapi tidak dapat berkonsentrasi karena sedang masih memikirkan skripsinya, membuat subjek tertekan karena butuh waktu untuk mengurusnya karena semester akhir harus segera menyelesaikan skripsi, yang membuat subjek merasa ada orang yang membuat informasi tidak stabil, menimbulkan kemarahan tanpa alasan. Misalnya, ketika diajak bercanda dengan teman-temannya, dia menganggap lelucon itu dianggap serius dan memarahi temannya dengan suara keras yang membuat ketidak nyamanan suasana.

Aspek kognitif subjek yang dikeluhkan adalah kesulitan berkonsentrasi dan menemukan ide. Kurangnya konsentrasi ini dapat berdampak buruk bagi tubuh. Selama masa penyelesaian tugas yang tidak pernah berakhir, subjek sering lebih menyendiri, tidak ada keinginan untuk merespon di sekitarnya dan hanya memikirkan satu tugas, yaitu tesisnya. Melamun juga bisa disebabkan oleh sejumlah kondisi seperti kelelahan. Aspek interpersonal subjek mengeluh

sulit berkonsentrasi sedangkan subjek lebih suka menyendiri. Ini dapat memiliki efek stres pada subjek karena subjek merahasiakan masalahnya dan tidak dapat memberi tahu teman dan keluarga tentang masalah tersebut. Misalnya, resiko sampingan dominan adalah sering melamun dan lalai, yang dapat mengakibatkan kondisi fisik seperti susah tidur karena selalu memikirkan skripsi yang sedang dikerjakan.

Hasil yang serupa dikerjakan oleh Dickinson pada tahun 2007, yang menyatakan bahwa stres mampu menaikkan risiko berbagai gangguan mental dan penyakit fisik termasuk kecemasan, penurunan kemampuan kekebalan, sakit kepala, ketegangan otot, penyakit jantung, kehilangan energi, dan gangguan tekanan arteri. Sejalan penelitian dari Hardjana tentang gejala stres, yaitu (Zainuddin, 2018): 1)Gejala fisik: sakit kepala, tidur tidak teratur, nyeri punggung, sulit buang air besar, kulit gatal, ketegangan otot terutama di leher dan bahu, sering berkeringat, nafsu makan berubah, mudah lelah atau kehilangan energi. 2)Gejala emosional: gelisah atau cemas, sedih, mudah menangis, perubahan suasana hati, lekas marah, cemas, merasa tidak aman, mudah tersinggung, menyerah atau bermusuhan. 3)Gejala intelektual: sulit berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, mudah lupa, berpikir kacau, gangguan memori, melamun berlebihan, kehilangan selera humor, penurunan kinerja dalam bekerja, hanya berpikir berpikir, meningkatnya jumlah kesalahan dalam pekerjaan produksi. 4)Gejala Interpersonal: Hilangnya kepercayaan pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan kencana, suka mengkritik orang lain, memiliki sikap sombong, pendiam, menyerang orang lain dengan ucapan.

SIMPULAN

Stres terjadi karena mahasiswa penulis skripsi tidak mampu mengatasi kesulitan-kesulitan yang ditemui dalam proses penyusunan skripsi dan gejala stres negatif yang dialami mahasiswa penulis skripsi terdiri dari gejala fisik, gejala emosional, Gejala kognitif dan gejala interpersonal

DAFTAR PUSTAKA

- Rizki, Muhammad, Avuan. *7 Jalan Mahasiswa - Google Books*. Ke-1. Sukabumi: CV Jejak, (2018). Accessed October 11, 2021. https://www.google.co.id/books/edition/7_jalan_mahasiswa/LYB8DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=mahasiswa+adalah&printsec=frontcover.
- Zainuddin Mustapa, (2018). *Perilaku Organisasi Dalam Perspektif Manajemen Organisasi*. Edited by M.Si Andi Gunawan Ratu Chakti, S.E. Pertama. Makasar: Celebes Media Perkasa, https://www.google.co.id/books/edition/Perilaku_Organisasi_Dalam_Perspektif_Man/5Da0DwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=gejala+stres+menurut+Hardjana+1994&pg=PA258&printsec=frontcover.
- Muslim, Moh. “Moh . Muslim : Manajemen Stress Pada Masa Pandemi Covid-19 ” 193.” *Jurnal Manajemen Bisnis* 23, no. 2 (2020): 192– 201. <https://ibn.e-journal.id/index.php/ESENSI/article/view/205/181>.
- Anangkota, Muliadi. *Jangan Takut Menulis Skripsi - Google Books*. Ke-1. Yogyakarta: CV Budi Utama, (2018). Accessed October 11, 2021. https://www.google.co.id/books/edition/Jangan_Takut_Menulis_Skripsi/ZcCNDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=skripsi+adalah&pg=PA51&printsec=frontcover.
- P2PTM Kemenkes RI. “Apakah Dampak Negatif Stres Terhadap Otak Manusia? - Direktorat

- P2PTM.” *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Last modified December 3, (2018). Accessed October 8, 2021. <http://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/apakah-dampak-negatif-stres-terhadap-otak-manusia>.
- Dickinson, Wendy Lynn. “Increasing Coping Resources: An Experimental Intervention Approach.” Last modified (2007). Accessed January 5, 2022. https://scholarworks.gsu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1005&context=cps_diss.
- Wiyatmo, Yusman. “Efektivitas Bimbingan Tugas Akhir Skripsi (Tas) Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika Fmipa Uny” (2010): 405–414. <http://staffnew.uny.ac.id/upload/131656347/penelitian/Efektivitas+Bimb.+TAS.pdf>.
- Yosep, H. Iyus, and Titin. Sutini. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Ke-8. Bandung: PT Refika Aditama.
- Zaini, Mad. (2019). *Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Ke-1. Jember: CV. Pustaka Abadi.