

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES DENGAN MOTIVASI MAHASISWA PENULIS SKRIPSI DI FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SAM RATULANGI MANADO

Atika Rahmawati*, Chreisy K.F.Mandagi*, Joy. A.M. Rattu*

*Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

ABSTRAK

Salah satu tuntutan akademik pada mahasiswa adalah skripsi sehingga mahasiswa dapat mengalami stres. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Motivasi Mahasiswa Penulis Skripsi Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Metode penelitian adalah survei analitik dengan desain penelitian yaitu cross sectional (potong lintang). Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado dan waktu penelitian pada bulan Juli – Agustus 2020. Responden ialah mahasiswa yang sedang dalam menulis skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado angkatan 2016. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode simple random sampling dengan jumlah sampel 71 responden didapatkan melalui kuesioner online pada google form. Analisis data yang digunakan berupa analisis univariat dan analisis bivariat. Pengolahan data yang digunakan uji chi square test, untuk tingkat signifikan 95% ($\alpha=0.05$). Hasil penelitian didapatkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa penulis skripsi di fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi manado (p value = 0.037 < 0.05).

Kata Kunci : Stres, Motivasi, Mahasiswa, Skripsi.

ABSTRACT

One of the academic databases for students is a thesis so that students can experience stress. The research objective was to see the relationship between the level of stress and the motivation of thesis writing students at the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University, Manado. The research method was an analytic survey with a cross sectional research design. The research was conducted at the Faculty of Health, University of Masyarakat, Sam Ratulangi University, Manado and the research time was in July - August 2020. Respondents were students who were writing a thesis at the Faculty of Public Health, Sam Ratulangi University Manado, batch 2016. The sampling technique used the simple random sampling method with the number of samples. 71 respondents were obtained through online questionnaires on google forms. The data analysis used was in the form of univariate analysis and bivariate analysis. Data processing used chi square test, for a significant level of 95% ($\alpha = 0.05$). The results of the study were about the relationship between stress levels and the motivation of thesis writing students at the faculty of public health, University of Sam Ratulangi Manado (p value = 0.037 < 0.05).

Keywords: stress, Motivation, Student, Thesis

PENDAHULUAN

Stres merupakan suatu keadaan kondisi seseorang yang berada dibawah situasi penuh dengan tekanan atau suatu kondisi seseorang tersebut merasa tidak sanggup mengatasi tuntutan yang dihadapinya (Clement&Edi, 2017). Hal ini juga dikarenakan stress sudah menjadi salah satu

bagian hidup yang tidak bisa terelakkan. Baik berada di lingkungan sekolah, dilingkungan kerja, keluarga atau dimanapun, Yang dapat menjadi masalah yaitu apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang, Dampak yang dihasilkan dari stres tersebut pun beragam mulai dari hal yang ringan, seperti sakit kepala, dan

tidak memiliki nafsu makan, hingga pada hal yang paling fatal yaitu bunuh diri. Dengan kata lain stres berubah menjadi distress (Sugiarti dan Isqi, 2018). Contoh pada tahun 2016 ditemukan ada mahasiswa bunuh diri dengan cara gantung diri di dalam kamar dengan tidak diketahui penyebab pastinya (Hamdi, 2016). Adapun peristiwa serupa terjadi pada sejak tahun 2018, ditemukan dua orang mahasiswa yang tak bernyawa di tempat tinggal masing – masing akibat bunuh diri (Nindias, 2018).

Stres adalah suatu pengalaman pribadi, subyektif dan perorangan. Terdapat dua jenis stres diantaranya yaitu *eustress* dan *distress*. Untuk stres yang bersifat positif (*eustres*) ini bisa dapat menjadikan mahasiswa bersemangat dalam menyelesaikan skripsi, termotivasi untuk menyelesaikan skripsi yang lebih baik, dan terdapat motivasi untuk mempercepat pengerjaan skripsinya (Vancevich et al, 2006). *eustress* juga ialah jenis stres yang sifatnya dapat membangun.

Ada beberapa faktor lain yang seringkali dapat dijadikan tolak ukur keberhasilan suatu pendidikan yaitu Salah satunya yang berperan pada saat ini adalah motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa dalam mencapai suatu tujuan. Mahasiswa yang mempunyai dorongan atau penggerak untuk melakukan kegiatan belajar di perguruan tinggi untuk mencapai tujuan belajar yang diinginkannya. Untuk

dorongan dan penggerak inilah yang biasa disebut dengan motivasi. Motivasi merupakan suatu dorongan dasar yang dapat menggerakkan seseorang untuk bertingkah laku, dorongan ini juga berada pada diri seseorang yang bisa menggerakkan sesuatu yang sesuai dengan dorongan yang ada pada dalam dirinya (Harbeng, 2015).

Salah satu yang menjadi tuntutan akademik pada mahasiswa yaitu skripsi. Skripsi bagi para mahasiswa merupakan salah satu tuntutan yang harus bisa dapat diselesaikan dalam jangka waktu yang sesingkat mungkin. Semakin cepat menyelesaikan skripsi, maka semakin besar pula peluang untuk segera mencari suatu pekerjaan. Hal ini dalam menyelesaikan sebuah skripsi tidaklah semudah dalam mengerjakan makalah maupun tugas – tugas mata kuliah pada umumnya. Banyak juga hal yang dapat menjadi suatu kendala untuk bisa mampu menyelesaikan skripsi, sehingga membuat seorang mahasiswa bisa merasa terbebani dan menjadi stres. Skripsi ini merupakan salah satu tugas akhir yang harus wajib dapat diselesaikan oleh setiap mahasiswa. Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang dibuat oleh seorang mahasiswa program sarjana (S1) yang merupakan syarat untuk memperoleh gelar sarjana (Sugiyono&Yohanes,2019).

Menurut Sunarty (2016) yang menjadi suatu hambatan mahasiswa dalam penulisan skripsi yaitu tergolong dalam

kategori sikap mereka adalah suatu komitmen yang kurang untuk menulis atau menyusun skripsi. Penelitian yang dilakukan oleh Hermawan (2016) terhadap 41 orang mahasiswa yang menghadapi skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta menunjukkan bahwa sebanyak 51,2% mahasiswa yang mengalami stres sedang, 17,1% mahasiswa yang mengalami stres rendah dan 31,7% mahasiswa yang mengalami stres tinggi. Menurut survei data yang saya temukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado menunjukkan bahwa ada beberapa mahasiswa yang mengalami gejala – gejala stres pada dalam diri mahasiswa, gejala yang saya temukan pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi manado yaitu sebagian mahasiswa sangat sulit berkonsentrasi dalam menyelesaikan skripsi sehingga bisa dapat membuat mahasiswa stres, waktu tidur mulai terganggu, kebiasaan makan mulai terganggu, mudah tersinggung, dan dalam menentukan prioritas bisa dapat membuat mahasiswa terserang stres.

METODE

Metode penelitian ini adalah survei analitik yang dilakukan dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang) untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dan motivasi mahasiswa

penulis skripsi. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juli – Agustus 2020. Responden ialah Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Angkatan 2016. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling* dengan jumlah sampel 71 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Stres Mahasiswa Penulis Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

Tabel 1. Distribusi Frekuensi dan Presentase Kategori Stres

Tingkat Stres	N	%
Ringan	12	16.9%
Sedang	12	16.9%
Berat	47	66.2%

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 71 responden di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Menunjukkan bahwa hasil penelitian pada tingkat stres mahasiswa berdasarkan tingkat stres ringan, sedang dan berat, didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado berada dalam kategori stres di tingkat berat yaitu sebanyak 66.2% (47 mahasiswa), kemudian mahasiswa yang memiliki stres tingkat sedang yaitu sebanyak 16.9% (12 mahasiswa), dan mahasiswa yang mengalami stres tingkat

rendah yaitu sebanyak 16.9% (12 mahasiswa).

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa mayoritas mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado mengalami stres berat dalam hitungan minggu atau tahun pada saat mahasiswa menyusun skripsi. Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian Potter dan Perry (2015) yang menunjukkan bahwa tingkat stres berat adalah stres karena menghadapi stresor kronis dalam hitungan minggu atau tahun, sedangkan tingkat stres sedang dan rendah adalah stres karena menghadapi stresor dalam hitungan hari atau jam.

Motivasi Mahasiswa Penulis Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Presentase Kategori Tingkat Motivasi Mahasiswa

Tingkat Motivasi	n	%
Rendah	32	45.1%
Tinggi	39	54.9%

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 71 responden di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Menunjukkan bahwa hasil penelitian pada tingkat motivasi mahasiswa berdasarkan motivasi rendah dan motivasi tinggi, dan didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa yang berada dalam motivasi tinggi sebanyak 54.9% (39 mahasiswa), dan mahasiswa

yang berada dalam motivasi rendah sebanyak 45.1% (32 mahasiswa).

Hasil dari penelitian ini menunjukkan gambaran bahwa mayoritas mahasiswa yang berada di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi mengalami motivasi yang sangat tinggi dan selalu mendapatkan dukungan dari orang tua dalam menyelesaikan skripsi. Hal ini sesuai dengan pendapat Sulistyowati (2016) bahwa motivasi yang tinggi memiliki keyakinan dan kemampuan menumbuhkan motivasi yang diperlukan untuk mencapai suatu hasil.

Sebagai seorang mahasiswa yang ada di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado, Mahasiswa harus memiliki motivasi yang tinggi dalam dirinya untuk menyelesaikan skripsi sehingga bisa mendapatkan hasil yang maksimal.

Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Penulis Skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 71 responden di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Menunjukkan bahwa dalam analisis data yang dilakukan menggunakan uji statistik melalui uji *Chi-Square*. Didapatkan hasil analisis dengan menggunakan uji *Chi-Square* yaitu dengan nilai α 0.05 atau 95%, diperoleh nilai

probabilitas yaitu $\rho = 0.037 < \alpha = 0.05$. Maka yang berarti ada hubungan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa penulis skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

Hasil dari analisis Uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa diperoleh nilai $\rho < \alpha$ yang berarti ada hubungan antara kedua variabel yang diteliti. Hasil dari penelitian ini membuktikan bahwa hipotesa peneliti diterima atau dapat dinyatakan bahwa tingkat stres mahasiswa memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan motivasi mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Penelitian ini sejalan dengan hasil yang diperoleh Boi (2018) yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa mengerjakan skripsi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan antara tingkat stres dengan motivasi mahasiswa penulis skripsi di Fakultas Kesehatan Masyarakat dari kedua variabel yang diteliti dengan jumlah sampel mahasiswa 71 yang didapatkan, Maka untuk kesimpulan yang peneliti dapatkan yaitu dengan hasil data yang saya dapat mahasiswa memiliki tingkat stres berat dan memiliki motivasi tinggi dengan ini dinyatakan terdapat adanya hubungan antara tingkat stres

dengan motivasi mahasiswa yaitu dengan diperoleh nilai (p) 0,037 (< 0.05). maka dinyatakan hipotesis ini diterima (Ha diterima) dan H_0 ditolak.

SARAN

Saran yang dapat disampaikan kepada pihak-pihak terkait dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan untuk para mahasiswa agar penelitian ini bisa dapat menjadi sebuah referensi dan sumber informasi serta bahan tambahan bagi pendidikan dan juga diharapkan kepada mahasiswa agar lebih meningkatkan pengetahuan tentang mengenai tingkat stres dan motivasi mahasiswa terkhusus untuk mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini bisa dapat bermanfaat pada peneliti lainnya dan juga penelitian ini dapat menjadi pembandingan atau acuan berdasarkan faktor – faktor yang telah diteliti maupun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tentang tingkat stres dan motivasi mahasiswa penulis skripsi.

3. Bagi Instansi

Saran untuk instansi terkait antara tingkat stres dan motivasi mahasiswa penulis skripsi yaitu instansi dapat lebih meningkatkan lagi tentang manajemen

stres pada mahasiswa agar mahasiswa bisa mengaplikasikan pada diri sendiri mengenai tingkat stres khusus yang ada di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado.

DAFTAR PUSTAKA

- FKM UNSRAT. 2019. *Profil Prodi Kesehatan Masyarakat*, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi.
- Hamdi. 2016. *Mahasiswa Bunuh Diri : Bukan Soal Nilai, Ini Yang Terjadi*. Tempo.(diunduhdari<https://m.tempo.co/> diakses 2 Juni 2016)
- Harbeng M. 2015. *Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa*. Dikdaya.Vol: 5, No:1. (diakses 1 April 2015).
- Hermawan. 2016. *Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Yang Sedang Menyusun Skripsi di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jendral Achmad Yani Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jenderal Ahmad Yani.
- Nindias N.K. 2018. *Depresi Karena Skripsi, Kampus Dan Dosen Wajib Menolong Mahasiswa*.(diunduhdari<https://tirto.id/depresi-karena-skripsi-kampus-dosen-wajib-menolongmahasiswa-ddqy> diakses 5 Januari 2018).
- Potter P.A, Perry A.G. 2015. *Fundamental nursing: concepts, process, and practice*. Edisi ke-2. USA: Pearson Education Limited.
- Pasaribu B.S. 2018. *Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Mengerjakan Skripsi*. Sumatera Utara : Fakultas Keperawatan. Skripsi.
- Rahardjo C.O, Edi Dharmana K. 2017. *Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dengan Kurikulum Berbasis Kompetensi*, Diponegoro : Fakultas Kedokteran Universitas Ponegoro.(<http://eprints.undip.ac.id/54339/>, diakses 20 Juni 2017)
- Sunarty K. 2016. *Survai Faktor – Faktor Penghambat Penulisan Skripsi Mahasiswa Universitas Negeri Makasar*.
- Sulistyowati M. 2016. *Hubungan Self Efficacy Dengan Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Skripsi. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Sugiarti A.M, Isqi K. 2018. *Gambaran Stress Dan Dampaknya Pada Mahasiswa*, Depok : Universitas Indonesia, Vol.20, No. 2.
- Vancevich, J. M., et al. 2006. *Perilaku dan Manajemen Organisasi*. Journal of Clinical. Jakarta: Erlangga.