

GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN KARYA TULIS ILMIAH DI AKADEMI KEPERAWATAN NGUDI WALUYO UNGARAN

Ni Nyoman Diah Larasanti*, Abdul Wakhid**, Tri Susilo***

Email : diah_cute2001@yahoo.com

Telp. 085741631454

ABSTRAK

Stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental /beban kehidupan). Penelitian ini bertujuan adalah mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran.

Penelitian ini dilakukan di Akper Ngudi Waluyo Ungaran dengan menggunakan metode *survey*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Akper Ngudi Waluyo Ungaran yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah yaitu sejumlah 89 mahasiswa. Sampel yang diteliti sebanyak 89 mahasiswa dengan teknik *total sampling*, alat pengambilan data menggunakan kuesioner.

Hasil penelitian di Akper Ngudi Waluyo Ungaran menunjukkan sebagian besar responden yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah pada aspek psikologis ditemukan stres sedang sebanyak 55 mahasiswa (61,8%), pada aspek fisik ditemukan stres sedang sebanyak 43 mahasiswa (48,3%), pada aspek kognitif ditemukan stres sedang sebanyak 51 mahasiswa (57,3%), pada aspek sosial ditemukan stres ringan sebanyak 61 mahasiswa (68,5%), tingkat stres seluruh mahasiswa Akper yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran sebanyak 51 mahasiswa (57,3%) yang mengalami stres sedang. Diharapkan pada remaja putri untuk memperhatikan tingkat stres saat menyelesaikan karya tulis ilmiah.

Kata kunci : Tingkat stres, karya tulis ilmiah

ABSTRACT

Stress is a reaction or response of the body to psychosocial stressors (mental distress or burden of life). This study aimed to find the description of stress level in preparing final assignment on the students of Nursing Academy of Ngudi Waluyo Ungaran.

This study was conducted at Nursing Academy of Ngudi Waluyo Ungaran by using survey method. The population in this study was all students of Nursing Academy of Ngudi Waluyo Ungaran who preparing the final assignment that was 89 students. The samples of this study was 89 students as that taken by total sampling technique, and data collection used questionnaires.

The results of this study indicate that most respondents who were preparing the final assignment in the psychological aspects found that students experiencing moderate stress were 55 students (61,8%) for the physical aspects found that students experiencing moderate stress were 43 students (48,3%), for the cognitive aspects found the students experiencing moderate stress were 51 students (57,3%), for the social aspects found the students experiencing mild stress were 61 students (68,5%), the stress levels on the entire students who were preparing the final assignment in Nursing Academy of Ngudi Waluyo Ungaran were 51 students (57,3%) experiencing stress in medium level. It is expected for the students to consider their level of stress while preparing the final assignment.

Pendahuluan

Karya tulis ilmiah atau riset adalah istilah umum untuk penelitian dan dalam kaitannya dengan ilmu pengetahuan dan teknologi, maka riset dapat didefinisikan sebagai suatu usaha yang sistematis untuk mencari kebenaran yang belum diketahui melalui metode ilmiah. Sistematis dan metode ilmiah artinya dalam mencari kebenaran dimulai dari suatu gagasan yang timbul karena adanya permasalahan, kemudian dilakukan penyusunan konsep, rencana pengumpulan data, pengolahan data, analisis data, sampai kepada pengambilan keputusan dengan cara yang ilmiah (Setiadi, 2013).

Riset merupakan salah satu peran perawat yang harus dilaksanakan. Salah satu jalan yang bisa ditempuh adalah mulai melaksanakan riset dari sekarang sedikit demi sedikit dari pada tidak sama sekali (Nursalam, 2011).

Menurut Darmono dan Hasan (2005) proses penulisan karya tulis ilmiah atau riset sebenarnya mudah, karena dalam proses penulisan tersebut mahasiswa didampingi oleh dosen pembimbing. Dosen pembimbing bertugas memberikan arahan yang bersifat konstruktif baik dari aspek teknis penulisan, aspek isi, sampai pada aspek metode yang digunakan dalam penelitian karya tulis ilmiah. Selain itu dosen pembimbing berkewajiban memeriksa dan memberikan pengarahan setiap hasil kerja mahasiswa yang dilakukan tahap demi tahap penulisan karya tulis ilmiah serta mengembangkan segala kemampuan mahasiswa dalam proses pengerjaan karya tulis ilmiah tersebut dan dosen pembimbing berhak memberi saran, baik perubahan maupun saran perbaikan terhadap hasil kerja penulisan karya tulis ilmiah yang dilakukan oleh mahasiswa, karena dibimbing oleh dosen pembimbing jadi tidak ada alasan bagi mahasiswa untuk stres dalam menulis karya tulis ilmiah.

Masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah atau riset adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan

mahasiswa pada penelitian (Slamet, 2003). Kegagalan dalam penyusunan atau menyelesaikan karya tulis ilmiah juga disebabkan oleh adanya kesulitan mahasiswa dalam mencari judul karya tulis ilmiah, kesulitan mencari literature, bahan bacaan, dana yang terbatas, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Apabila masalah-masalah tersebut menyebabkan adanya tekanan dalam diri mahasiswa maka dapat menyebabkan adanya stress dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah pada mahasiswa (Riewanto, 2003).

Stres merupakan suatu kondisi adanya tekanan fisik dan psikis akibat adanya tuntutan dalam diri dan lingkungan. Pernyataan tersebut berarti bahwa seseorang dapat dikatakan mengalami stress, ketika seseorang tersebut mengalami suatu kondisi adanya tekanan dalam diri akibat tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri dan lingkungan (Rathus & Nevis, 2002).

Hurrelman & Losel (2002) dalam Smet (2004) menjelaskan bahwa stres dapat terjadi karena adanya faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor perkembangan yang dihadapi orang sehari-hari baik dalam kelompok sebaya, keluarga, sekolah, maupun pekerjaan. Tuntutan hidup yang kompleks menyebabkan seseorang mengalami konflik pada dirinya yang dapat mengakibatkan stress.

Stress dapat terjadi pada siapa saja, salah satunya terjadi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah. (Fitriana, 2007).

Mahasiswa selama menyelesaikan karya tulis ilmiah mengalami tingkat stress yang cukup tinggi (Pangestuti, 2003). Selain itu, fenomena yang ditemukan pada mahasiswa tahap akhir didapatkan informasi, mereka pernah mengalami masalah yang menjadi beban pikiran seperti pada saat akan menghadapi ujian dikampus, keinginan untuk membeli sesuatu yang tidak terwujud, rindu dengan orang tua.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa pada tanggal 4 Maret 2013 di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran sejumlah 89 orang. Mengatakan bahwa mahasiswa stres dalam menyusun

dan menyelesaikan tugas akhir atau karya tulis ilmiah. Dari hasil wawancara dengan sepuluh mahasiswa yang menyelesaikan karya tulis ilmiah setiap mahasiswa mempunyai perbedaan tingkat stress antara mahasiswa yang satu dengan mahasiswa yang lain, didapatkan empat mengalami stress ringan, empat mengalami stress sedang dan tiga mengalami stress berat, mahasiswa akper yang menyelesaikan karya tulis ilmiah mengatakan stress yang dialami yaitu terbatasnya literatur, tegang, gelisah, dan sulitnya ketemu dosen pembimbing, dana yang terbatas mudah marah dan cemas. Stres yang sering dialami yaitu apa yang menjadi harapan mahasiswa tidak sama dengan harapan pembimbing akademik serta keterbatasan waktu yang diberikan dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah. Dalam hal ini upaya mahasiswa dalam menurunkan stress yaitu dengan kegiatan yang dapat menyenangkan hati mereka refreng ke tempat yang tenang, menonton TV, ngobrol-ngobrol dengan teman, berolahraga, jalan-jalan atau liburan, dan ada pula dari salah satu mahasiswa mengatakan bahwa dengan mendengarkan musik bisa mengurangi stress akibat menyelesaikan karya tulis ilmiah.

Berdasarkan berbagai permasalahan dan fenomena diatas maka penulis tertarik untuk mencoba membuktikan teori yang ada dan melakukan penelitian tentang gambaran tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah di Akper Ngudi Waluyo Ungaran.

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Pendekatan penelitian yang digunakan survey yaitu penelitian deskriptif yang dilakukan terhadap sekumpulan obyek yang biasanya cukup banyak dalam jangka waktu tertentu (Setiadi, 2013). Populasi dalam penelitian adalah seluruh mahasiswa Akper Ngudi Waluyo ungaran yang menyelesaikan karya tulis ilmiah sejumlah 90 mahasiswa. Dalam

penelitian ini sampel diambil dengan menggunakan tehnik *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik penentuan sampel bila semua populasi digunakan sebagai sampel. Penelitian ini dilakukan di Akper Ngudi Waluyo Ungaran dengan alasan pemilihan tempat ini adalah untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun karya tulis ilmiah yang tinggal di asrama. Disamping itu asrama merupakan perkumpulan mahasiswa Akper Ngudi Waluyo Ungaran yang sedang menyusun untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah. Penelitian ini dilakukan minggu kedua pada bulan Mei 2013. Data diolah kemudian dilanjutkan dengan melakukan analisa data menggunakan teknik deskriptif dengan analisa univariat untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa Akper Ngudi Waluyo Ungaran. Data dan informasi yang diperoleh dari analisa univariat dapat dibuat distribusi frekuensi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini disajikan hasil penelitian tentang gambaran tingkat stres pada mahasiswa dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran, sebagai respondennya adalah para mahasiswa Akper Ngudi Waluyo Ungaran yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah, yaitu sejumlah 89 mahasiswa tidak termasuk peneliti. Hasil penelitian berisi karakteristik responden dan analisis univariat yang disajikan berikut ini.

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Karakteristik Responden
 - a. Jenis Kelamin

Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Akper yang Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran, 2013.

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Perempuan	45	50,6
Laki-laki	44	49,4
Jumlah	89	100

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa dari 89 mahasiswa yang menyelesaikan karya tulis ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran, sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sejumlah 45 orang (50,6 %).

2. Analisis Univariat

Analisis Univariat yaitu analisis yang dilakukan satu variabel. Analisis ini dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran. Tingkat stres tersebut meliputi stres psikologis, stres fisik, stres kognitif, stres sosial.

- a. Tingkat Stres Psikologis pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Psikologis pada Mahasiswa Akper yang Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran, 2013.

Tingkat Stres Psikologis	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Stres	0	0,0
Stres Ringan	33	37,1
Stres Sedang	55	61,8
Stres Berat	1	1,1
Jumlah	89	100

Berdasarkan tabel 5.2, dapat diketahui bahwa tingkat stres psikologis pada mahasiswa Akper Ngudi Waluyo Ungaran sebagian besar dalam kategori sedang, yaitu 55 orang (61,8%).

- b. Tingkat Stres Fisik pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Fisik pada Mahasiswa Akper yang Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran, 2013.

Tingkat Stres Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Stres	0	0,0
Stres Ringan	42	47,2
Stres Sedang	43	48,3
Stres Berat	4	4,5
Jumlah	89	100

Berdasarkan tabel 5.3, dapat diketahui bahwa sebagian besar tingkat stres fisik pada mahasiswa Akper Ngudi Waluyo Ungaran sebagian besar dalam kategori sedang, yaitu 43 orang (48,3%).

- c. Tingkat Stres Kognitif pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah

Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Kognitif pada Mahasiswa Akper yang Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran, 2013.

Tingkat Stres Kognitif	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Stres	0	0,0
Stres Ringan	30	33,7
Stres Sedang	51	57,3
Stres Berat	8	9,0
Jumlah	89	100

Berdasarkan tabel 5.5, dapat diketahui bahwa tingkat stres kognitif pada mahasiswa Akper di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran, sebagian besar dalam kategori sedang, yaitu 51 orang (57,3%).

- d. Tingkat Stres Sosial pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah

Tabel 5.5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Sosial pada Mahasiswa Akper yang Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran, 2013.

Tingkat Stres Sosial	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Stres	0	0,0
Stres Ringan	61	68,5
Stres Sedang	23	25,8
Stres Berat	5	5,6
Jumlah	89	100

Berdasarkan tabel 5.5, dapat diketahui bahwa tingkat stres sosial pada mahasiswa Akper Ngudi Waluyo Ungaran, sebagian besar dalam kategori ringan, yaitu 61 Orang (68,5%).

e. Tingkat Stres Pada Mahasiswa yang Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah

Tabel 5.6, Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa Akper yang Menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran, 2013.

Tingkat Stres	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Stres	0	0,0
Stres Ringan	35	39,3
Stres Sedang	51	57,3
Stres Berat	3	3,4
Jumlah	89	100

Berdasarkan tabel 5.6, dapat diketahui bahwa tingkat stres pada mahasiswa Akper Ngudi Waluyo ungaran sebagian besar dalam kategori sedang, yaitu 51 orang (57,3%).

B. Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif dengan menggunakan analisa univariat untuk mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah di Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran.

1. Gambaran Karakteristik Responden

a. Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 89 responden dimana berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa yang mengalami stres dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah sebagian besar adalah perempuan yaitu sebanyak 45 orang dengan persentase 50,6% dan sisanya adalah laki-laki yaitu sebanyak 44 orang dengan persentase 49,4%.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar yang

mengalami stres adalah perempuan. Perempuan lebih banyak yang mengalami stres karena perempuan lebih mudah stres dan berubah mood (suasana hati). Hal ini diperkuat dengan studi terbaru yang menunjukkan bahwa kejiwaan perempuan dikendalikan oleh hormon.

Penemuan Pramitasari dan Kahn (dalam Hasanat,2006) mengemukakan bahwa perempuan mempunyai kehangatan dari pada laki-laki, sedangkan laki-laki lebih tinggi dalam stabilitas emosi, dominasi dan implusivitas dari pada perempuan. Dari perbedaan sifat-sifat tersebut dapat dimungkinkan terjadinya stres terutama pada perempuan.

Nolen-Hoeksema (dalam Hasanat,2006) mengatakan bahwa adanya perbedaan tingkat stres antara anak laki-laki dan perempuan yang disebabkan adanya cara mereka dalam melakukan coping (pemecahan masalah) terhadap stres.

Laki-laki akan cenderung terlibat dalam aktifitas fisik misalnya dengan berolah raga maupun menonton televisi. Sehingga mereka tidak menampilkan suasana hati mereka. Sedangkan pada perempuan cenderung kurang aktif atau bahkan sangat pasif, perempuan lebih sering merenungkan situasi yang mereka hadapi dan menyalahkan diri mereka sendiri. Reaksi yang demikian ini akan memperkuat timbulnya stres dan suasana hati yang tidak menentu.

b. Tingkat stres dilihat dari Aspek Psikologis

Dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 89 responden dimana yang mengalami stres yang ditinjau dari aspek psikologis didapatkan hasil 33 mahasiswa mengalami stres ringan dengan persentase 37,1%, yang mengalami stres sedang ada 55 mahasiswa dengan persentase 61,8%, dan yang mengalami stres berat ada 1 mahasiswa dengan persentase 1,1 %.

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sebagian besar mengalami stres sedang apabila dilihat dari aspek psikologis hal ini dapat dilihat dari tanda dan gejala yang dialami oleh mahasiswa diantaranya yaitu merasa mudah tersinggung 13 mahasiswa (14,7%), perasaan gugup 45 mahasiswa (51,1%), merasa cemas jika tidak lulus

ujian 71 mahasiswa (80,6%), merasa takut 67 mahasiswa (76,1%), mudah menyerah 16 mahasiswa (18,2%), merasa cemas tidak bisa menyelesaikan tugas tepat waktu 55 mahasiswa (62,5%), merasa stres 22 mahasiswa (25,0%), merasa putus asa 22 mahasiswa (25,0%), merasa emosi tidak stabil 32 mahasiswa (36,4%), sering melamun 20 mahasiswa (22,7%), tidak dapat merasakan kenikmatan dari berbagai hal yang dilakukan 11 mahasiswa (12,5%), tidak mampu melakukan pekerjaan sehari-hari 4 mahasiswa (4,5%), menjadi mudah rapuh 16 mahasiswa (18,2%), tidak semangat 32 mahasiswa (36,4%), cenderung bereaksi yang berlebihan terhadap suatu situasi 16 mahasiswa (18,2%), tidak dapat memaklumi suatu keadaan apapun yang menghalangi untuk menyelesaikan dalam penyusunan riset 19 mahasiswa (21,5%).

Stres psikologis adalah, gejala atau gambaran yang dapat diamati secara subjek maupun objektif dari individu yang mengalami stres psikologis, (Koizer, 1989 dalam Rasmun 2004).

c. Tingkat Stres dilihat dari Aspek Fisik

Dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 89 responden dimana yang mengalami stres ditinjau dari aspek fisik didapatkan hasil 42 mahasiswa mengalami stres ringan dengan persentase 47,2 %, yang mengalami stres sedang ada 43 mahasiswa dengan persentase 48,3%, dan yang mengalami stres berat ada 4 mahasiswa dengan persentase 4,5%.

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sebagian besar mengalami stres sedang apabila dilihat dari aspek fisik, hal ini dapat dilihat dari tanda dan gejala stres yang mereka alami. Aspek fisik disini dapat dilihat dari berbagai gejala fisik diantaranya yaitu mudah lelah 39 mahasiswa (44,3%), sering diare 11 mahasiswa (12,5%), kelelahan fisik 27 mahasiswa (30,6%), berkeringat secara berlebihan 10 mahasiswa (11,4%), merasa sakit kepala 31 mahasiswa (35,2%), merasa mudah lelah 40 mahasiswa (45,5%), urat syaraf tegang 28 mahasiswa (31,8%), merasa mudah letih pada saat bangun tidur 37 mahasiswa (42,1%) merasa pola makan tidak teratur 58 mahasiswa (65,9%).

Tingkat stres sangat dipengaruhi oleh

aspek fisik, karena aspek fisik disini sangat berpengaruh terhadap tingkat stres seseorang. Karena aspek fisik merupakan hal-hal yang berkaitan dengan apa yang dialami seseorang dalam tubuhnya, apabila dia stres maka respon tubuh akan menunjukkan responnya terhadap stres.

Hans Selye (1989) dalam potter perry (2005) mengatakan stres sebagai respon yang tidak spesifik dari tubuh pada tiap tuntutan yang dikenakan padanya. Dengan kata lain istilah stres dapat digunakan untuk menunjukkan suatu perubahan fisik yang luas yang disulut oleh berbagai faktor psikologis atau faktor fisik atau kombinasi kedua faktor tersebut.

Stres tidak hanya kondisi yang menekan seseorang ataupun keadaan fisik atau psikologis seseorang maupun reaksinya terhadap tekanan tadi, akan tetapi stres adalah keterkaitan antara ketiganya (Perwitasari, 2007).

d. Tingkat Stres dilihat dari Aspek Kognitif

Dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 89 responden dimana yang mengalami stres yang ditinjau dari aspek kognitif didapatkan hasil 30 mahasiswa mengalami stres ringan dengan persentase 33,7%, yang mengalami stres sedang ada 51 mahasiswa dengan persentase 57,3%, dan yang mengalami stres berat ada 8 mahasiswa dengan persentase 9,0%.

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang, ini dapat dilihat dari tanda dan gejala yang mereka alami. Dari beberapa tanda dan gejala tersebut diantaranya adalah merasa mudah lupa dengan hal sepele 36 mahasiswa (40,9%), merasa bingung apabila tidak bisa bertemu dengan dosen pembimbing sehingga tidak bisa melakukan bimbingan 54 mahasiswa (61,4%), sulit berkonsentrasi dan tidur tidak nyenyak 45 mahasiswa (51,1%), merasa tidak fokus dalam hal apapun 23 mahasiswa (26,1%).

Stres kognitif adalah reaksi dari reaksi dari individu yang mengalami stres dengan menggunakan pengetahuan dan pengalaman yang memiliki kemampuan untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi, salah satunya adalah menyelesaikan karya

tulis ilmiah.

Penyelesaian masalah individu melakukan identifikasi dan menetapkan masalah penyebab stres kemudian dengan kemampuan kognitif menyelesaikan masalah dengan cara memilih dan melaksanakan alternative dan mengevaluasi keberhasilan dan keefektifan upaya yang dilakukannya (Colbert, 2011).

e. Tingkat Stres dilihat dari Aspek Sosial

Dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 89 responden dimana yang mengalami stres yang ditinjau dari aspek sosial didapatkan hasil 61 mahasiswa mengalami stres ringan dengan persentase 68,5%, yang mengalami stres sedang ada 23 mahasiswa dengan persentase 25,8%, dan yang mengalami stres berat ada 5 mahasiswa dengan persentase 5,6%.

Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa sebagian besar mengalami stres ringan jika dilihat dari aspek sosial hal ini dapat dilihat dari beberapa tanda dan gejala yang dialami oleh mahasiswa yaitu tidak bisa beradaptasi dengan orang-orang yang ada disekitarnya 75 mahasiswa (84,2%), merasa selama menyelesaikan karya tulis ilmiah waktu berkumpul dengan teman-teman berkurang 51 mahasiswa (57,3%), merasa hubungan dengan orang disekitar mengalami konflik 67 mahasiswa (75,2%).

Sarafino (1998) dalam Assaat (2007) mendefinisikan stres sosial sebagai kondisi yang disebabkan ketika perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu yaitu antar situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis dan sistem sosial yang dimiliki oleh individu tersebut. Stres akademi adalah sejauh mana siswa atau peserta didik merespon terhadap situasi atau peristiwa yang merupakan sumber stres yang termanifestasi secara fisik, emosional, kognitif dan interpersonal.

f. Tingkat Stres Mahasiswa (Akper) Akademi Keperawatan Ngudi Waluyo Ungaran pada saat menyelesaikan karya tulis ilmiah

Dari hasil penelitian yang dilakukan kepada 89 responden dimana yang mengalami stres ringan didapatkan 35 mahasiswa dengan persentase 39,3%, yang mengalami stres sedang ada 51 mahasiswa

dengan persentase 57,3%, dan yang mengalami stres berat ada 3 mahasiswa dengan persentase 3,4%.

Salah satu penyebab stres dan mungkin yang terpenting adalah pikiran yang kacau balau dan tidak rasional. Proses berpikir yang kacau itu dapat mengubah tampilan perasaan dan emosi seseorang, yang akan menyebabkan persepsi dan interpretasi yang keliru tentang suatu kejadian. Orang yang proses berpikirnya kacau itu sering sekali berpikir dengan menuju ke arah stres, khawatir, takut, depresi, marah, permusuhan, lepas kendali, dan perasaan malu (Colbert, 2011).

Banyak hal bisa memicu munculnya stres, seperti rasa khawatir, perasaan kesal, kecapekan, frustrasi, perasaan tertekan seperti saat menyelesaikan karya tulis ilmiah, terlalu fokus pada suatu hal, dan juga rasa takut yang terus menerus (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Seseorang akan menderita stres bila situasi atau kondisi riil yang terjadi atau yang dialami tidak sesuai atau tidak sepenuhnya sesuai dengan apa yang dipikirkan, diharapkan, atau dipresepsikan (Colbert, 2011).

Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres sedang saat menyelesaikan karya tulis ilmiah.

Kesimpulan

1. Sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah mengalami tingkat stres aspek psikologis tingkat sedang sebanyak 55 mahasiswa (61,8%).
2. Sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah mengalami tingkat stres aspek fisik tingkat sedang sebanyak 43 mahasiswa (48,3%).
3. Sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah mengalami tingkat stres aspek kognitif tingkat sedang sebanyak 51 mahasiswa (57,3%).
4. Sebagian besar mahasiswa yang sedang menyelesaikan karya tulis ilmiah mengalami tingkat stres aspek sosial

tingkat ringan sebanyak 61 mahasiswa (68,5%).

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes. (2003). *Teori dan manajemen stres*. Malang: Taroda.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Colbert, Don. MD. (201). *Stress: Cara Mencegah dan Menanggulangnya*. Bali: Udayana Universitas Press.
- Darmono, A & Hasan, A. (2005). *Menyelesaikan riset dalam satu smester*. Jakarta: Grasindo.
- Departemen Kesehatan RI. (2008). *Riset Kesehatan Dasar 2007*. Jakarta: Balitbangkes Depkes RI
- Djojodibroto, R. D. (2004). *Tradisi kehidupan akademik*. Yogyakarta: Galang Pres.
- Fitriana, D. S. (2007). *Hubungan antara toleransi stres dengan indeks prestasi pada mahasiswa baru fakultas kedokteran universitas islam Indonesia semester 2 angkatan 2004*. Yogyakarta: FK UII Yogyakarta.
- Ganda. (2004). *Mahasiswa*. <http://www.mahasiswa.com>. diperoleh 16 maret 2013.
- Hawari, D. (2005). *Manajemen stres, cemas dan depresi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Hasanat, UI. (2006). *Apakah Perempuan Lebih Depresif dari Laki-laki?*. Psikologi Remaja, Bandung: Pustaka Setia.
- Hidayat, A.A.A. (2007). *Metode Penelitian Keperawatan dan Tehnik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Juliandi. (2009). *Hal yang mempengaruhi stres*. <http://www.stres-pada-mahasiswa.com/psikososial.html>. diperoleh 14 Maret 2013
- KBBI. (2003). *Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. Edisi 3. Cetakan 2*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Keliat, B.A., Wiyono, A.P., & Susanti, H. (2011). *Manajemen Kasus Gangguan Jiwa*. CMHN. Jakarta: EGC.
- Mumpuni, Y., & Wulandari, A. (2010). *Cara Jitu Mengatasi stres*. Yogyakarta: ANDI.
- Nasir, A., & Muhith, A. (2011). *Dasar – Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo. S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo. S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Pangestuti. (2003). *stres pada mahasiswa*. <http://www.Stres-pada-mahasiswa.com/psikososial.html>. diperoleh 14 Maret 2013
- Papalia, D. E. Olds, S, W dan Feldman, (2007). *Human development*. New York. Megraw hill.
- Poerwadarminta, W. J. S. (2002). *Kamus umum bahasa Indonesia*. Jakarta: PT. Balai Pustaka.
- Potter, P.A., & Perry, A.G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Prewitasari, D. (2007). *Hubungan antara religiusitas dengan perilaku pro sosial pada mahasiswa*. Skripsi Fakultas UIN Maliki Malang.
- Putra, S. R. (2012). *Panduan riset keperawatan dan penulisan ilmiah*. Cetakan pertama: D-Medika (Anggota IKAPI).
- Rasmun. (2004). *Tingkat stres*. <http://www.Tingkat-stres.com/psikososial.html>. diperoleh 16 Maret 2013
- Rathus, S. A & Nevid, J. S, (2002) *psychology and The Challenge of Life : Adjustment in the new millennium*. Eight edition.
- Riewanto. (2003). *Konsep penulisan riset keperawatan dan penulisan ilmiah*. Yogyakarta: Nuha Medika.

- Santrock, J. W. (2003). *Life span development*. New York. Megraw hill.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial Interaction*. Singapore
- Satiadarma. (2004). *Dasar Keperawatan Jiwa Pengantar dan Teori*. Jakarta: Salemba Medika.
- Setiadi. (2013). *Konsep Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Edisi kedua. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Slamet. (2003). *Masalah dalam menyelesaikan riset*. <http://www.Riset/Masalah-dalam-menyelesaikan-riset>, diperoleh 12 Maret 2013
- Smet, B. (2004). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Subekti. (2009). *Konsep Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha ilmu.
- Sugiyono. (2003). *Metode statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, Prof.Dr. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sulistiawati. (2005). *Penyebab Stres*. <http://www.penyebab-stres.com/psikososial.html>, diperoleh 14 Maret 2013
- Videbeck, S.L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.
- Wasis. (2008). *Pedoman Riset Praktis untuk Profesi Perawat*. Jakarta: EGC.
- Yosep, Iyus. (2007). *Keperawatan jiwa*. Bandung: Refika Aditama.