

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Tugas KTI yaitu merupakan tugas akhir dari perkuliahan semester akhir pada prodi keperawatan dan membutuhkan waktu yang cukup lama dalam pengerjaannya yang mulai dari proposal sampai penelitiannya yang membuat seseorang mahasiswa selalu berfikir pesimis, bingung dalam pembuatan judul atau proses pengerjaannya, yang kemudian muncul rasa cemas, gelisah, bingung dan depresi karena mahasiswa kesulitan dalam mengerjakan tugas KTI yang akan dihadapi mahasiswa keperawatan yang cukup sering terjadinya stres pada mahasiswa tersebut yang berlanjut dalam proses mengerjakan tugas akhir atau KTI yang menimbulkan respon adaptif seorang terhadap rangsangan yang menempatkan tuntutan psikologis atau fisik secara berlebihan kepada orang tersebut menurut (Hawari, 2011).

Stres merupakan kondisi yang tidak menyenangkan karena manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu kondisi situasi sebagai beban atau luar batas kemampuan mereka untuk memenuhi segala tuntutan tersebut (Nasir & Muhith, 2011). Kita akan memulai atau menerima sesuatu dengan sikap yang tidak terbuka dengan beranggapan suatu tugas KTI ini hal yang negative maka sikap kita sebagai mahasiswa mudah terganggu seperti mudah marah, putus asa, labil, dan lama kelamaan apabila hal ini tetap berlangsung akan

menimbulkan terjadi stres pada mahasiswa karena sikap yang tidak bisa menerima segala tuntutan atau beban yang banyak akan memaksakan dan munculnya keluhan lain seperti cemas, takut, kekhawatiran yang berlebihan sehingga harus ditangani dengan cara merubah persepsi dan pemikiran mahasiswa tentang beratnya tugas KTI bahwa tugas KTI hal yang mudah jika seseorang memenerima dengan pemikiran positif dan optimis.

Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi memang dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik adanya tuntutan dari orang tua yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dan dorongan dari teman, dosen, maupun adanya keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan maupun keinginan ini dari pihak ini akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai batas waktu yang akan ditentukan atau tidak.

Kenyataan yang untuk menyelesaikan studi memang tidaklah mudah, untuk lulus dari pendidikan tingginya (memperoleh gelar kesarjanaan) mahasiswa harus menghadapi berbagai macam tantangan, dan mengalami kendala atau hambatan. Salah satu permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan studi adalah pengelolaan waktu atau disiplin waktu. Mengelola waktu yang berarti dapat mengarah pada pengelolaan diri dengan berbagai cara yang bertujuan untuk mengoptimalkan waktu yang dimiliki. Artinya seseorang menyelesaikan pekerjaan dibawah waktu yang tersedia

sehingga mencapai dapat hasil yang memuaskan (Douglass & Douglass, 1980) dalam (Sitti Hadijah Ulfa, 2010).

Pada umumnya, mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam tulis menulis, kemampuan untuk akademik yang tidak memadai, adanya kurang ketertarikan mahasiswa dalam penelitian, adanya kegagalan mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, serta adanya kesulitan menemui dosen pembimbing. Mahasiswa dituntut pula untuk lebih dewasa dalam pemikirannya, tindakan, serta perilakunya karena semakin tingginya pendidikan, semakin tinggi pula tekanan-tekanan yang dialami dalam segala aspek (Savira, 2013: 1). Akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut dapat berkembang menjadi perasaan negatif yang pada akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan tugas akhir, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan atau menunda KTI dalam beberapa waktu. (Mu'tadin, 2002 dalam I made, 2017).

penelitian yang dilakukan oleh Fatmawati & sari (2015) pada program studi S1 keperawatan disurakarta, mendapatkan sebuah data 86,8% mahasiswa yang mengalami stress sedang, 9,4% mahasiswa yang mengalami stres ringan dan sebanyak 3,8% mahasiswa mengalami stres berat saat menghadapi tugas akhir. Keadaan tersebut secara langsung ataupun tidak langsung dapat mempengaruhi pada proses penyelesaian tugas akhir karena pada saat stres tubuh individu akan mengaktifkan respon untuk melawan dan menghindar yang akan akibatnya individu yang akan membahayakan untuk diri sendiri.

Dalam penyusunan tugas KTI, mahasiswa akan mulai dengan menggunakan kemampuan untuk berfikirnya (kognitif) melakukan penelitian secara mandiri. Seperti dengan kemampuan berfikir kreatif dalam menentukan untuk topik penelitian, kemampuan untuk merumuskan masalah, mengumpulkan data, mengelolah dan menganalisa data, menarik kesimpulan dan hasil penelitian yang sudah dilakukannya, kemudian dalam menyampaikan hasil penlitian ke dalam bentuk karya tulis ilmiah yang membutuhkan proses yang tidak singkat sehingga muncul perasaan yang ingin melakukan hal lain yang menarik (Agung&budhani 2013). Dalam menyusun tugas akhir atau KTI biasanya mahasiswa selalu mempunyai berbagai macam kendala yang dihadapi. Baik dari awal maupun diakhir seperti pencarian judul. Pencarian buku-buku, jurnal, kesulitan metode penelitian, adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing, dan dan waktu yang sangat terbatas (kinansih.2011) dalam berbagai macam masalah tersebut bagi mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir atau KTI bisa dianggap sebagai tantangan ataupun hambatan dengan banyaknya stresor dan tuntutan yang sedang dihadapi dapat menyebabkan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir atau KTI rentan mengalami stres (kinansih, 2011).

Hasil study pendahuluan pada 10 mahasiswa tingkat III D3 keperawatan UBK, dari 10 mahasiswa ada 7 diantara mahasiswa mengatakan pada awalnya memiliki semangat dan motivasi yang tinggi terhadap KTI karena ingin cepat lulus kuliah, namun dalam proses penyusunan semangat dan motivasi itu sepertinya menurun seiring dengan berbagai hambatan ataupun kesulitan yang

dialami dalam proses penyusunan KTI. Peneliti melihat subjek terlihat seperti stres, gelisah, mudah marah dan putus asa dengan banyaknya tuntutan dan hambatan. Karena subjek menimbulkan sikap yang negatif seperti gelisah, mudah marah, dan mudah putus asa terlihat tampak lesu dan tidak bersemangat.

Berdasarkan data hasil study pendahuluan yang dilakukan pada 10 mahasiswa yang sedang dalam masa pengejaran KTI judul penelitian,7 diantaranya mahasiswa cenderung memiliki sikap seperti tidak percaya diri bertemu dosen pembimbing, memiliki sikap seperti mudah marah, gelisah, cemas, dan mudah putus asa. Mahasiswa menunjukkan sikap seperti mahasiswa tampak tidak bersemangat dan tampak lesu. 3 diantaranya memiliki sikap seperti tidak mudah marah, masih bisa tersenyum, dan tampak bersemangat mengerjakan tugas akhir.

Berdasarkan dari latar belakang diatas peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai keperawatan jiwa yang berjudul **“Gambaran sikap mahasiswa dalam menghadapi stres tugas akhir di Fakultas Keperawatan UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA”**

1.2 Rumusan Masalah

Dari latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan yang menjadi masalah pada penelitian adalah bagaimana sikap mahasiswa dalam menghadapi stres tugas akhir di Fakultas Keperawatan UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA.

sikap mahasiswa dalam menghadapi stres tugas akhir di Fakultas Keperawatan UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Mengidentifikasi gambaran sikap mahasiswa stres dalam menghadapi tugas akhir.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran sikap mahasiswa tingkat stres dalam penyusunan tugas KTI tingkat III UBK berdasarkan aspek kognitif.
- b. Mengidentifikasi gambaran sikap mahasiswa tingkat stres dalam penyusunan tugas KTI tingkat III UBK berdasarkan aspek afektif.
- c. Mengidentifikasi gambaran sikap mahasiswa tingkat stres dalam penyusunan tugas KTI tingkat III UBK berdasarkan aspek konatif.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat teoritis

- a. Manfaat teoritis

Dapat memberikan informasi yang cukup tentang sikap-sikap negative yang sering muncul sebagai gejala awal dari stres terhadap tingkat stres yang banyak terjadi pada mahasiswa D3 Keperawatan tingkat III UBK.

1.4.2 Manfaat praktis

a. Bagi Institusi

Untuk mengetahui sikap mahasiswa dengan tingkat stres pada penyusunan KTI universitas bhakti kencana dan institusi dapat mengetahui presentase tingkat stres mahasiswa tersebut sehingga dapat mencegahnya stres sejak dini.

b. Bagi dosen

Penelitian ini dapat memberikan hal yang baru dalam pembelajaran tentang stres secara dalam dan menyeluruh yang mengakibatkan stres tersebut muncul dan sering terjadi pada mahasiswa dan memberikan motivasi bahwa penyusunan KTI merupakan hal yang mudah dan positif bagi tingkat III D3 keperawatan universitas bhakti kencana bandung.

c. Peneliti/Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan sebagai pengetahuan yang baru dan dapat berfikir positif, untuk merubah pandangan negative mahasiswa tentang KTI bahwa KTI itu hal yang mudah dan bisa dikerjakan semua mahasiswa.

BAB II

TINJAUAN TEORI

2.1 Konsep sikap

2.1.1 Definisi

Menurut (fishbein dalam ali 2006) “sikap adalah predisposisi emosional yang dipelajari untuk merespon secara konsisten terhadap suatu objek”. Sedangkan menurut second dan backman dalam saifuddin azwar (2012) “sikap adalah keteraturan tertentu untuk hal perasaan (afeksi), pemikiran(kognitif), dan predisposisi tindakan (konasi) untuk seseorang terhadap suatu aspek dilingkungan sekitarnya”.

Menurut (Randi dalam Imam, 2011) mengungkapkan bahwa “sikap yaitu merupakan sebuah evaluasi umum yang dibuat untuk manusia terhadap dirinya sendiri atau terhadap orang lain atau respon terhadap stimulus (objek) yang menimbulkan perasaan yang disertai dengan tindakan yang sesuai dengan objeknya”.

2.1.2 Struktur sikap

Menurut (Azwar S, 2012) struktur sikap dibebedakan atas 3 komponen yang saling menunjang, yaitu :

- a. Komponen kognitif merupakan representasi apa yang dipercayai oleh individu pemilik sikap,komponen kognitif berisi kepercayaan *stereotype* yang dimiliki individu mengenai sesuatu yang dapat

disamarkan penanganan (opini) terutama apabila menyangkut dalam masalah isu atau problem yang kontroversial.

- b. Komponen afektif merupakan perasaan yang menyangkut untuk aspek emosional. Aspek emosional inilah yang biasanya berakar paling dalam sebagai komponen sikap dan merupakan aspek yang paling bertahan terhadap pengaruh-pengaruh yang mungkin adalah mengubah sikap seseorang untuk komponen afektif disamakan dengan perasaan yang dimiliki oleh seseorang terhadap sesuatu.
- c. Komponen konatif yang merupakan aspek kecenderungan berperilaku tertentu sesuai dengan sikap yang dimiliki oleh seseorang. Dan berisi tendensi atau kecenderungan untuk bertindak/bereaksi terhadap sesuatu dengan cara-cara yang tertentu yang berkaitan dengan objek yang dihadapinya adalah logis untuk mengharapkan bahwa sikap seseorang itu adalah dicerminkan dalam bentuk tendensi perilaku seseorang.

2.1.3 Ciri – ciri sikap

Ciri – ciri sikap menurut purwanto dalam Riana (2013) adalah :

- a. Sikap itu bukan dibawa sejak lahir yaitu melainkan dibentuk dan dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungannya dengan objeknya.
- b. Sikap dapat berubah-ubah karena sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada seseorang bila terdapat keadaan-keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang itu.

- c. Sikap tidak berdiri sendiri, tetapi senantiasa mempunyai hubungan tertentu terhadap suatu objek. Dengan kata lain sikap itu dapat terbentuk, dapat dipelajari, atau berubah senantiasa berkenan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- d. Objek sikap itu merupakan suatu hal tertentu tetapi dapat juga merupakan kumpulan dari hal-hal lain tersebut.
- e. Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi-segi pada perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan-kecakapan atau pengetahuan-pengetahuan yang dimiliki seseorang.

2.1.4 Faktor – faktor yang mempengaruhi sikap

Menurut azwar (2013) faktor-faktor yang mempengaruhi sikap terhadap objek sikap antara lain:

a. Pengalaman pribadi

Untuk dapat menjadi dasar pembentukan sikap, pengalaman pribadi haruslah meninggalkan kesan yang kuat. Oleh karena itu, sikap akan lebih mudah terbentuk apabila pengalaman seseorang tersebut terjadi dalam situasi yang melibatkan faktor emosional.

b. Pengaruh orang lain yang dianggap penting

Pada umumnya, seseorang cenderung untuk memiliki sikap yang konformis atau serupa dengan sikap orang yang dianggap penting. Kecenderungan ini antara lain dimotivasi oleh adanya keinginan

untuk berafiliasi dan keinginan untuk menghindari konflik dengan orang yang dianggapnya penting tersebut.

c. Pengaruh kebudayaan

Tanpa disadari kebudayaan itu telah menanamkan garis pengaruh sikap kita terhadap berbagai masalah. Kebudayaan telah mewarnai sikap anggota masyarakat, karena kebudayaanlah yang memberi corak pada pengalaman individu-individu untuk masyarakat asuhannya.

d. Media massa

Dalam pemberitaan tersebut surat kabar maupun radio atau media komunikasi lainnya, berita yang seharusnya faktual disampaikan secara objektif cenderung dipengaruhi oleh sikap penulisannya, akibatnya dapat berpengaruh terhadap sikap konsumennya. Lembaga pendidikan dan lembaga agama sangat menentukan sistem kepercayaan tidaklah mengherankan jika pada gilirannya konsep tersebut mempengaruhi sikap.

e. Faktor emosional

Kadang kala, suatu bentuk sikap yaitu merupakan pernyataan yang tanpa didasari emosi yang berfungsi sebagai semacam penyaluran frustasi atau penglihatan bentuk mekanisme pertahanan ego.

2.1.5 Fungsi sikap

Daniel katz dalam rina (2013) membagi fungsi sikap dalam kategori sebagai berikut:

a. Fungsi *utilitarian*

Melalui instrumen suka dan tidak suka, yaitu sikap positif atau kepuasan dan menolak yang memberikan hal positif atau kepuasan.

b. Fungsi *ego defensiv*

orang cenderung dapat mengembangkan sikap tertentu untuk melindungi egonya dari absensi psikologi. Absensi psikologi bisa timbul dari lingkungannya yang kecanduan kerja. Untuk melaikkan diri dari lingkungan yang tidak menyenangkan ini, orang tersebut dapat membuat rasionalisasi dengan mengembangkan sikap positif terhadap gaya hidup yang santai.

c. Fungsi *value expensive*

Mengekspresikan nilai-nilai yang dianut difungsi itu memungkinkan untuk mengekspresikan secara jelas citra dirinya dan juga nilai-nilai inti yang dianutnya.

d. Fungsi *knowledge- organization*

Karena adanya keterbatasnya kapasitas otak manusia dalam memproses informasi, maka orang cenderung untuk bergantung

pada pengetahuan yang didapat dari pengalaman dan informasi dari lingkungan.

2.1.6 proses perubahan sikap

Menurut kelman dalam Azwar S (2012) ada tiga proses yang berperan dalam proses perubahan sikap yaitu :

a. Kesedihan (*compliance*)

Terjadinya proses yang disebut kesedihan adalah ketika individu bersedia menerima pengaruh dari orang lain atau kelompok lain dikarenakan ia dapat berharap untuk memperoleh reaksi positif, seperti pujian, dukungan, simpati, dan semacamnya sambil menghindari hal-hal yang dianggap negatif. Tentu saja perubahan perilaku itu yang terjadi dengan cara seperti itu tidak akan dapat bertahan lama dan biasanya hanya tampak selama pihak lain diperkirakan masih menyadari akan hal perubahan sikap yang ditunjukan.

b. Identifikasi (*identification*)

Proses indentifikasi adanya terjadi apabila individu meniru perilaku tau sikap seseorang atau sikap sekelompok orang dikarenakan sikap tersebut sesuai dengan apa yang dianggapnya sebagai bentuk hubungan menyenangkan antara lain dengan pihak yang dimaksud. Pada dasarnya proses identifikasi itu merupakan sarana atau cara untuk memelihara hubungan yang diinginkan

dengan orang atau kelompok lain dan cara menompang pengertiannya sendiri mengenai hubungan tersebut.

c. Internalisasi (*internalization*)

Internalisasi terjadi individu yang menerima pengaruh dan bersedia menuruti pengaruh itu dikarenakan sikap tersebut sesuai dengan apa yang ia percaya dan sesuai dengan sistem nilai yang dianutnya. Dalam hal ini, maka isi dan hakekatnya sikap dapat diterima itu sendiri dianggap memuaskan oleh individu. Sikap demikian itulah yang biasanya merupakan sikap yang akan dipertahankan oleh individu dan biasanya tidak mudah untuk berubah selama sistem nilai yang ada dalam diri individu yang bersangkutan masih bertahan.

2.1.7 pengukuran sikap

Salah satu aspek yang sangat penting guna untuk memahami sikap dan perilaku manusia adalah masalah pengungkapan (*assessment*) dan pengukuran (*measurement*) (Azwar S, 2011).

Menurut (Azwar S, 2011), ada berbagai cara untuk melakukan pengukuran sikap yaitu sebagai berikut :

1) Skala likert

Menurut likert dalam buku Azwar S (2011), sikap dapat diukur menggunakan metode rating yang dijumlahkan. Metode ini merupakan metode penskalaan pernyataan sikap yang menggunakan untuk

distribusi respon sebagai dasar penentuan nilai skalanya. Nilai skala oleh setiap pertanyaan tidak ditentukan oleh setiap pertanyaan tidak ditentukan oleh derajat *favourable* nya masing-masing akan tetapi ditentukan oleh distribusi respon setuju atau tidak setuju dari kelompok responden yang akan bertindak sebagai kelompok uji coba (*pilot study*).

Prosedur penskalaan dengan metode rating yang dijumlahkan didasari oleh 2 asumsi yaitu:

- a. Setiap pernyataan sikap yang ditulis dapat disepakati sebagai pernyataan yang *favourabel* atau pernyataan yang *unfavourabel*
 - b. Notoatmodjo (2014), tiap pernyataan akan dinilai sebagai berikut
1. Pernyataan positif

Sangat	Setuju (S)	Tidak setuju	sangat tidak setuju
Setuju(SS)		(TS)	(STS)
4	3	2	1

2. Pernyataan negatif

Sangat	Setuju (S)	Tidak setuju	sangat tidak setuju
Setuju(SS)		(TS)	(STS)
1	2	3	4

1) Skala Thrustone

Metode skala thrustone yang sering dianut sebagai metode interval tampak stara. Metode skala pernyataan sikap ini dengan pendekatan stimulus yang artinya pendekatan ini ditunjukan untuk meletakan

stimulus atau pernyataan sikap pada suatu kontinum psikologis yang akan menunjukkan derajad *favourabel* atau *unfavorabel* pernyataan yang bersangkutan.

2) Skala Gutman

Skala pengukuran pada tipe ini akan didapatkan jawaban yang tegas,yaitu ya atau tidak, benar atau salah, pernah atau tidak, positif atau negatif, dan lain-lain. Data yang diperoleh dapat berupa data interval atau rasio dikhotami (dua alternatif). Jadi pada skala likert menggunakan interval 1,2,3,4,5 interval, dari kata “sangat setuju” sampai “sangat tidak setuju”, maka dalam skala gutman hanya ada dua interval “setuju” atau “tidak setuju”

1. Angka 0% - 19,99% = sangat (tidak setuju/buruk/kurang sekali)
2. Angka 20% - 39,99% = tidak setuju/kurang baik
3. Angka 40% - 59,99% = cukup/netral
4. Angka 60% - 79,99% = setuju/baik/suka
5. Angka 80% - 100% = sangat (setuju/baik/suka)

2.2 konsep stress

2.2.1 definisi stres

Stres yaitu merupakan suatu proses psikologis yang tidak menyenangkan yang terjadi sebagai tanggapan terhadap lingkungan (robbins,2015). Stress merupakan sebagai tanggapan atau proses internal dan eksternal yang akan mencapai tingkat ketegangan fisik dan psikologis sampai pada batas atau yang melebihi batas (wahyu,2013) stres terjadi ketika ada suatu peristiwa yang kemudian akan menjadi suatu hal yang dirasa membahayakan bagi individu, dari situ individu akan bereaksi, baik secara fisik ataupun psikologis (Nursalam, 2013)

Stres dialami oleh setiap orang, tidak mengenal jenis kelamin, usia, kedudukan, jabatan atau status sosial ekonomi. Stres bisa dialami oleh pada bayi, Anak-anak, remaja ataupun orang dewasa. Stres yaitu merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin “singere” yang berarti “keras” (stricus). Istilah ini mengalami perubahan seiring dengan perkembangan penelaahan yang dapat berlanjut dari waktu ke waktu dari straise,strest, stresce, dan stress (yosep, 2007). Menurut lumsden (dalam Lazarus, 2006), kata stress itu pertama kali digunakan pada sebuah pengertian nonteknik pada abad 14

yang berarti penderita, kesulitan, kesengsaraan, atau kemalangan.

Stress adalah suatu kondisi yang dimana terdapat perbedaan antara harapan yang diinginkan dan kenyataan yang dihadapi sehingga dapat menciptakan ketegangan, kondisi ketegangan ini dapat mempengaruhi emosi, proses berfikir dan kondisi seorang (sudarya, 2014). Kondisi stress dapat terjadi apabila adanya kesenjangan atau ketidak seimbangan antara tuntutan dan kemampuan (Anggraeni, 2012). Tuntutan merupakan berbagai tekanan yang tidak diinginkan atau tidak menyenangkan bagi individu. Tuntutan dapat diartikan sebagai elemen fisik atau psikososial dari situasi yang harus ditanggapi mulai dari tindakan fisik dan mental seseorang (Anggraeni, 2012).

2.2.2 sumber stres

Sebagai bagian dari pengalaman hidup, stres itu merupakan yang rumit dan kompleks. Oleh karena itu, stres dapat dilihat dari sudut pandang yang berbeda dari sumber datangnya stres. Sebelum membahas sumber-sumber stres, perlu diketahui untuk mengenai unsur-unsur stres. Menurut Hardjana (2002), dalam stres terdapat tiga hal yang saling berkaitan yang merupakan unsur-unsur stres, yaitu : hal, peristiwa, orang, keadaan yang menjadi sumber stres atau penyebab stres, orang

yang mengalami stres, dan hubungan antara orang yang mengalami stres dengan hal yang menjadi penyebab stres beserta segala yang berkaitan dengan hal tersebut.

Sumber stres menurut Hardjana (2002) dapat digolongkan dalam bentuk

a. krisis

perubahan atau peristiwa yang ditimbul mendadak dan dapat menggoncangkan keseimbangan seseorang diluar jangkauan penyesuaian sehari-hari dapat merangsang stresor. Misalnya krisis dibidang usaha, hubungan keluarga dan sebagainya.

b. Frustasi

Kegagalan dalam usaha pemuasan kebutuhan-kebutuhan atau dorongan naluri, sehingga timbul kekecewaan. Frustasi timbul bila niat atau usaha seseorang itu terhalang oleh rintangan-rintangan yang dapat menghambat kemajuan suatu cita-cita baik yang berasal dari dalam diri sendiri atau dari luar.

c. Konflik

Pertentangan antara dua keinginan atau adanya dorongan yaitu antara kekuatan dorongan naluri dan kekuatan yang dapat mengendalikan dorongan-dorongan naluri tersebut.

d. Tekanan

Stres dapat ditimbulkan dengan adanya tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang besar yang harus ditanggung seseorang.

2.2.3 Gejala stres

Gejala stres dapat berbeda pada setiap orang karena pengalaman stres bersifat pribadi. Mengenai gejala tersebut, para ahli memberikan beberapa penjelasan. Berikut gejala stres menurut Hardjana (2002) :

a. Gejala Fisik

Gejala stres secara fisik, meliputi: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, insomnia (sulit tidur), tidur melantur, bangun terlalu awal, sakit punggung terutama dibagian bawah; diare dan radang usus besar, sulit buang air besar, sembelit, gatal-gatal pada kulit, urat tegang-tegang terutama pada leher dan bahu, terganggu pencernaan, bisulan, tekanan darah, tinggi atau serangan jantung, berkeringat banyak, tidak berselera makan, lelah atau kehilangan energi dan bertambah banyak melakukan kekeliruan atau kesalahan dalam mengerjakan sesuatu.

b. Gejala emosional

Gejala emosional tersebut antara lain: gelisah atau cemas, sedih, depresi, mudah menangis, merana jiwa dan hati, suasana hati dapat berubah-ubah cepat, mudah panas dan marah, terlalu peka dan mudah tersinggung, marah-marah, mudah menyerah dan dapat bermusuhan dengan oranglain dan merasa sudah tidak ada harapan sama sekali(*burn out*).

c. Gejala kognitif

Gejala kognitif ini misalnya : sulit berkonsentrasi atau memusatkan pikiran akan sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau,daya ingat menurun, sering melamun, pikiran dipenuhi oleh satu pikiran saja, kehilangan rasa humor yang sehat, produktivitas atau prestasi menurun, mutu kerja rendah, dan bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat.

2.2.4 Tahapan stres

Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal pada tahapan stres akan timbul secara lambat, dan baru dirasakan bila tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan baik dirumah, lingkungan kerja, ataupun dilingkungan sosial. Hardjana (2002) merumuskan stres sebagai *general adaption syndrome* (GAS) atau sindrom penyesuaian umum. Apabila faktor penyebab stres tidak dapat

diatasi dan faktor penyebab tersebut terlalu besar, maka terjadi reaksi tubuh yaitu GAS (*General adaption syndrom*) yang terdiri atas tiga tahapan yaitu tahap reaksi waspada, tahap melawan, tahap kelelahan yang bekerja untuk melindungi individu agar dapat bertahan hidup.

(Ardhiyanti, 2014) dalam penelitian membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut :

a. Stres tahap I

Yaitu merupakan tahapan stres yang paling ringan, dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat bekerja besar dan berlebihan, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, serta merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya, namun tanpa disadari jika cadangan energi dihabiskan disertai rasa gugup yang berlebihan pula.

b. Stres tahap II

Pada tahap ini, dampak stres yang semula menyenangkan akan mulai menghilang dan timbulah keluhan-keluhan yang dapat disebabkan karena cadangan energi tidak lagi cukup sepanjang hari akibat tidak cukup waktu untuk beristirahat. Pada tahap ini timbul keluhan-keluhan seperti: merasa letih waktu bangun tidur pagi, merasa mudah lelah dan merasa cepat capek, mengeluh lambung dan perut tidak nyaman, jantung berdebar-debar, otot punggung dan tengkuk terasa tegang, dan tidak bisa santai.

c. Stres tahap III

Tahapan stres yang merupakan kelenjutan dari stres tahap III dengan adanya keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu yaitu: gangguan lambung dan usus yang semakin nyata misalnya gastritis dan diare, ketegangan otot-otot yang semakin terasa, perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional yang semakin meningkat,adanya gangguan pola tidur (insomia) dan terganggunya koordinasi tubuh. Pada tahap ini seseorang harus sudah berkonsultasi dan mendapat terapi atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh beristirahat.

d. Stres tahap IV

Merupakan tahapan stres yaitu keluhan-keluhan stres tahap III diatasi oleh dokter dinyatakan tidak sakit, karena tidak ditemukannya kelainan fisik pada organ tubuh dan orang yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat serta akan muncul gejala-gejala: pekerjaan yang semula menyenangkan dan mudah diselesaikan akan menjadi membosankan dan terasa lebih sulit, kehilangan kemampuan untuk merespon secara memadai, ketidakmampuan melaksanakan kegiatan rutin sehari-hari, gangguan pola tidur yang disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, negativisme, daya ingat dan konsentrasi menurun, dan timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

e. Stres tahap V

Bila keadaan tahap IV terus berlanjut maka akan jatuh pada tahap V yang ditandai dengan hal-hal berikut; kelelahan fisik dan mental yang

semakin mendalam, ketidakmampuan dalam menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, serta gangguan pada sistem pencernaan yang semakin berat, timbul perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat, mudah bingung dan panik.

f. Stres tahap VI

Tahap ini merupakan pada tahap klimaks, seseorang yang mengalami serangan panik dan perasaan takut mati. Gambaran stres tahap ini adalah; debaran jantung yang sangat kuat, susah bernafas, seluruh tubuh gemeteran, dingin dan berkeringat bercucuran, tidak ada tenaga untuk hal-hal yang ringan, pingsan atau kolaps.

2.2.5 Faktor-faktor yang mempengaruhi stres

Penyebab stres dapat dikelompokan kedalam dua kategori yaitu kategori pribadi dan kategori kelompok atau organisasi. Kedua kategori ini, baik secara langsung maupun tidak langsung berpengaruh pada individu atau kelompok dan prestasi individu dan kelompok yang bersangkutan (Agoes, 2003).

Santrock (2003) menyebutkan bahwa faktor-faktor yang menyebakan stres terdiri atas :

a. Beban yang terlalu berat, konflik dan frustasi

Beban yang terlalu berat dapat menyebabkan perasaan ketidakberdayaan yang memiliki harapan dapat disebabkan oleh stres akibat

pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional.

b. Faktor kepribadian.

Tipe kepribadian A yaitu merupakan yang cenderung untuk mengalami stres, dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, kemauan yang keras, tidak sabar, mudah marah, dan bersifat yang bermusuhan.

c. Faktor kognitif

Sesuatu yang dapat menimbulkan stres tergantung bagaimana individu dapat menilai dan menginterpretasikan suatu kejadian secara kognitif. Penilaian secara kognitif adalah istilah yang digunakan oleh Lazarus dan Folkman (2006) untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup individu sebagai sesuatu yang berbahaya, dapat mengancam atau menentang dan keyakinan individu dalam meghadapi kejadian tersebut dengan efektif.

Rindang (2005) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi stres dalam menyusun tugas akhir antar lain:

A. Faktor internal mahasiswa

1. Jenis kelamin

Cenderung dapat memiliki tingkat stres yang lebih tinggi tinggi dibandingkan pria. Secara umum wanita mengalami stres 30% lebih tinggi daripada pria.

2. Karakteristik kepribadian mahasiswa

Adanya perbedaan karakteristik mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir yang dapat menyebabkan adanya perbedaan reaksi terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian ketabahan memiliki daya tahap sumber stres yang lebih tinggi dari pada mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian.

3. Intelegensi

Mahasiswa itu mempunya tingkat intelegensi yang lebih tinggi akan lebih tahap terhadap sumber stres dari pada mahasiswa yang memiliki intelegensi rendah, karena tingkat inteligensi yang berkaitan dengan penyesuan diri. Mahasiswa yang memiliki intelegensi yang tinggi cenderung lebih adaptif dalam menyesuaikan diri.

B. Faktor eksternal

1. Tuntutan pekerjaan/tugas akademik, tugas akademik (KTI) yang dianggap berat dan tidak sesuai dengan kemampuan individu dapat menyebabkan terjadinya stres.
2. Hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, hubungan mahasiswa yang sedang menyusun KTI dengan lingkungan sosialnya meliputi dukungan sosial yang diterima dan integrasi dalam hubungan interpersonal dengan lingkungan sosialnya.
3. Faktor keluarga yang dimaksud disini adalah faktor stres yang dialami oleh seseorang yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik yaitu sikap orang tua.

4. Suku dan budaya, setiap masyarakat yang ditinggal disuatu daerah yang memiliki kebudayaan yang membedakan dengan daerah lain. Kebudayaan yang berbeda mampu membentuk kepribadian dalam masyarakat.
5. Status moral sosial ekonomi, oyang yang memiliki status ekonomi yang rendah itu cederung memiliki tingkat stres yang tinggi. Rendahnya pendapatan yang menyebabkan adanya kesulitan ekonomi sehingga sering menyebabkan tekanan dalam hidup.
6. Strategi coping mahasiswa, strategi coping yaitu merupakan rangkaian respon yang akan melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut pada tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar. Strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dalam menghadapi stres, berpengaruh pada tingkat stresnya.

Beberapa pendapat tersebut dapat diperoleh dari kesimpulan, faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam membuat tugas akhir ada dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi jenis kelamin, kepribadian, intelegensi atau kognitif. Faktor eksternal antara lain tugas-tugas dapat yang berhubungan dengan akademik, hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya, suku dan kebudayaan, keluarga, dan status sosial ekonomi

2.2.6 Aspek-aspek stres pada mahasiswa

Palmer, (2007) mengungkapkan aspek-aspek stres, yaitu:

a. Psikologi

Aspek psikologi yaitu meliputi; marah, cemas, gelisah, takut, malu, tertekan atau merasa rendah diri; bersalah, cemburu, perubahan suasana hati, mengurangi harga diri, merasa lepas kendali, tak berdaya, membunuh ide sendiri, berpikir paranoid, tidak dapat berkonsentrasi, mengganggu gambar atau menimbulkan pemikiran diluar kendali; berpikir tentang bunuh diri atau kematian; meningkatkan aktivitas melamun; memiliki citra diri yang buruk; mimpi buruk.

b. Perilaku

Aspek perilaku ini misalnya yaitu; perilaku pasif; perilaku agresif; mudah marah, menggampangkan segala sesuatu, penundaan, peningkatan konsumsi alkohol, peningkatan konsumsi kafein (dalam teh dan kopi), mengeluh; mengepalkan tangan; memukul dengan kepalan tangan (seperti meja), perilaku kompulsif atau impulsif, obsesif-kompulsif, menejemen waktu yang buruk, prestasi dapat kerja menurun, membolos, makan, berbicara, atau berjalan dengan cepat;gugup.

c. Fisiologis atau fisik

Aspek fisiologis atau fisik tersebut yaitu, antara lain; mulut kering, tangan lembap, sering flu atau infeksi, jantung berdebar-debar, sesak nafas, nyeri di dada, pingsan, migran, sakit kepala, sakit punggung, gangguan pencernaan, diare, sindrom iritasi usus, sembelit, kulit alergi, asma, keringat berlebihan, perubahan pola menstruasi, perubahan berat badan yang cepat, sariawan.

(Hardjan, 2002) mengungkapkan bahwa aspek stres terdiri atas:

a. Fisikal

Respon yang dapat berkaitan dengan keadaan fisik yang timbul akibat adanya stres yang berupa yang sakit kepala, pusing, gatal pada kulit, gangguan pencernaan, banyak melakukan kesalahan dalam kerja, dan insomnia.

b. Emosional

Respon yang berkaitan dengan adanya pengendalian emosi karena stres yang dapat berupa perasaan gelisah atau cemas, mudah marah, mudah merasa sedih, depresi, gugup, terlalu peka, mudah tersinggung, dan mudah menangis.

c. Kognitif

Respon yang berkaitan dengan adanya gangguan pada sistem kognitif yang berupa kesulitan berkonsentrasi, mudah lupa, daya ingat menurun, produktivitas kerja rendah, sulit membuat keputusan, sering melamun, dan pikiran kacau.

d. Interpesonal

Respon yang berkaitan dengan adanya gangguan terhadap hubungan dengan orang lain. Misalnya, dengan kehilangan kepercayaan terhadap orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mengambil sikap terlalu membentengi dan mempertahankan diri, dan suka mencari-cari kesalahan orang lain.

2.2.7 Prosepsi stres

Terdapat dua jenis stres, yaitu *eustress* dan *distress* (Chusna, 2010).

- a. *Eustress* adalah hasil dari respon terhadap stres yang dapat bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun) *eustress* merupakan semua bentuk stres yang mendorong dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan melewati sebuah hambatan dan meningkatkan peforma. *eustress* bersifat positif, sehat, dan menantang. Pada tingkat *eustress*, stres akan menjadi lebih optimal dari stres sebelumnya yang akan memicu keinginan tinggi. Beberapa dampak dari adanya *eustress* yang bersifat positif adalah fleksibilitas, pertumbuhan, motivasi dan perkembangan jiwa dan mental individu, serta adanya adaptasi dari lingkungan satu ke lingkungan lainnya (Chun & Tim, 2016).
- b. *Distress* adalah hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan destruktif (bersifat merusak). *Distress* adalah bentuk stres yang dapat membebani tubuh dan dapat menyebabkan masalah

pada fisik atau psikologis. Ketika seseorang yang mengalami keadaan *distress*, orang tersebut akan cenderung bereaksi secara berlebihan, bingung, dan tidak dapat berperforma secara maksimal (walker 2002). Pada umumnya dampak negatif stres ini dapat dibagi menjadi lima gejala utama yaitu gejala fisiologis, psikologis, kognitif, interpersonal dan organisasional. Gejala fisiologis yang dirasakan individu, berupa sakit kepala, sembelit dan diare. Selain itu terdapat dampak perubahan kondisi psikis berupa perasaan gelisah, takut, dan mudah tersinggung perubahan ini mempengaruhi adanya perubahan kognitif diantaranya sulit berkonsentrasi (Chun & Tim, 2016)

2.2.8 Tingkatan stres

Pada setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, stres pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai macam stressor, pada mahasiswa tingkat akhir salah satu reaksi stresnya dipicu oleh tugas akhir, tingkatan stress secara umum diantaranya adalah

a. Tidak stres

Tidak stres merupakan dari bagian alamiah pada kehidupan setiap manusia pasti akan mengalami stres normal, bahkan pada saat dalam kandunganpun seorang bayi dapat mengalami stres normal ini. Gejala stres normal biasanya muncul saat dalam situasi kelelahan mengerjakan tugas, takut tidak lulus, setelah aktivitas detak jantung berdebar lebih cepat (crawford dan Henry, 2003).

b. Stres ringan

Adalah kejadian stres yang dipicu adanya *stressor* yang dialami selama beberapa menit sampai beberapa menit sampai beberapa jam. Stress ringan biasanya terjadi saat dimarahi dosen, mengalami kemacetan dan terlalu banyak tidur. Gejala dari stres ringan adalah bibir kering, bernafas terengah-engah, kesulitan menelan merasa lemas, goyah, berkeringat berlebihan saat *temperatur* normal, takut tanpa alasan yang jelas dan merasa sangat lega saat situasi berakhir, dengan demikian adanya stressor ringan dalam jumlah banyak dalam waktu singkat akan menyebabkan peningkatan resiko penyakit mahasiswa. Dikatakan stress ringan yaitu (*psychology foundation of australia*, 2010)

c. Stres sedang

Stres ini dapat berlangsung lebih lama dan berkisar beberapa jam sampai beberapa hari. Stres sedang dapat terjadi saat terdapat masalah perselisihan yang tak bisa terselesaikan. Gejala yang timbul yaitu diantaranya mudah marah, bereaksi berlebihan, sulit beristirahat, merasa cemas hingga mengalami kelelahan, dikatakan stres sedang yaitu (*psychology foundation of australia*, 2010)

d. Stres berat

Stres yang dapat dialami mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun, yaitu contohnya adalah adanya perselisihan dengan dosen dan teman-teman secara terus menerus, mengerjakan tugas akhir sehingga

dapat dikatakan berat jika skornya (*psychology foundation of australia, 2010*)

2.3 Konsep tugas akhir

2.3.1 Definisi tugas akhir

Tugas akhir adalah karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa setiap program studi berdasarkan hasil penelitian suatu masalah yang dilakukan secara seksama dengan bimbingan dosen pembimbing. Tugas akhir merupakan salah satu persyaratan kelulusan mahasiswa. Ketentuan-ketentuan mengenai tugas akhir diatur oleh masing-masing fakultas, dengan mengikuti standar universitas.

Karya tulis ilmiah adalah suatu karya untuk menghasilkan ilmu pengetahuan atau sesuatu yang dapat dipertanggung jawabkan dengan bentuk ilmiah dan dikerjakan dengan menurut aturan atau tata cara tertentu yang telah diakui secara luas oleh para ahli sebagai metode ilmiah (soedjono, 1992).

2.4 Konsep mahasiswa

2.4.1 Kefinisi mahasiswa

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menuntut ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk diperguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institusi, dan Universitas (Hartaji,2012:5).

Menurut peraturan pemerintahan republik indonesia nomor 60 tahun 1999 tentang pendidikan tinggi, mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa juga disebut dengan moral force seperti yang disebutkan dalam bukunya Syahrini Harahab yang berjudul penegaskan moral akademi didalam dan diluar kampus hampir disepakati oleh semua kalangan bahwa mahasiswa adalah penyandang predikat sebagai moral force. Dalam kehidupan bebangsa, bernegara, dan bermasyarakat, lebih dari komponen lain. Bahkan di era reformasi popularitas mahasiswa cendurung mengalahkan popularitas penegak moral yang lain. Seperti para ulama dan guru. Memang setelah reformasi, secara umum kepedulian mahasiswa mengalami peningkatan luar biasa sebagai penegak perubahan, ketakutan moral, dan ketakutan intelektual.