

## Nursing Student Psychological Experience in Working on Thesis

Rahmi Imelisa<sup>1\*</sup>, Khrisna Wisnusakti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Department of Nursing, Faculty of Health, Universitas Jenderal Achmad Yani, West Java, Indonesia

### Article Information

Received: 14 June 2023

Revised: 22 July 2023

Available online: 24 July 2023

### Keywords

Psychologic, student, thesis, phenomenology

### \*Correspondence

Phone: (+62)8996036184

E-mail:

[rahmiimelisa@gmail.com](mailto:rahmiimelisa@gmail.com)

### ABSTRACT

Psychologic respon is how someone responds to stressors. To cope with the stressors, someone will react to achieve a self-equilibrium to survive. One of stressors that a college student faced is to finish their thesis, as their final task. Many psychological responses happened along with the thesis process. This research aimed to explore the psychological experiences of students while working on their thesis. This research was a qualitative method with a phenomenology approach. The researcher conducted a depth-interview to 5 participants, who were a final-year student of Nursing Sciences Study Program in a College at Cimahi City. This research used a Collaizi Method to analyze data to find the themes. Five themes generated in this research, that is 1) Student's anxiety while working on the thesis, 2) Impact of the thesis process on student's physical health, 3) The impact of thesis process on student behavior, 4) Student's coping mechanisms during the thesis process, and 5) Student expectation regarding the thesis process. It is recommended for students to improve their coping skills while working on their thesis to prevent serious mental health problems and it is expected that thesis supervisors and study program to make an effort to prevent mental health problems in students who are completing their thesis.

## PENDAHULUAN

Berbagai pengalaman psikologis dapat dialami seseorang saat menghadapi stressor baik ringan sampai berat dalam kehidupannya sehari-hari. Pengalaman psikologis merupakan respon seseorang dalam menghadapi stressor. Dalam menghadapi stressornya, seseorang akan berreaksi untuk mencapai keseimbangan diri (equilibrium) agar dapat tetap bertahan hidup. Stressor dapat berupa stressor fisik dan psikologis, demikian pula reaksi terhadap stressor, yaitu berupa fisik dan psikologis.

Dalam menghadapi stress, seseorang memerlukan usaha agar tetap berada dalam kondisi seimbang. Usaha seseorang untuk

mencapai keseimbangan diri dalam menghadapi stressor disebut juga dengan adaptasi. Hal ini dikenal dengan teori stress-adaptasi. Menurut teori tersebut bahwa setiap seseorang menghadapi stress akan otomatis menunjukkan respon adaptasinya. Dan respon adaptasi tersebut dapat dikategorikan sebagai respon yang baik, atau disebut dengan respon adaptif dan kategori respon yang kurang baik, atau yang disebut dengan respon maladaptif.

Peneliti menemukan fenomena yang terjadi di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Di mana salah satu stressor besar yang pasti dihadapi oleh mahasiswa tingkat akhir adalah pembuatan karya ilmiah akhir skripsi. Berbagai respon psikologis terjadi pada

mahasiswa selama proses pembuatan skripsi. Sebagian besar mahasiswa mengeluh khawatir mengenai skripsinya, karena dianggap sebagai stressor yang besar yang akan membuktikan kemampuan mereka sebagai seorang sarjana. Seperti didapatkan dari hasil wawancara salah satu mahasiswa pada sebuah perguruan tinggi swasta di Kota Cimahi berinisial C mengenai kejadian yang terjadi pada mahasiswa selama pembuatan skripsi. Saat ditanyakan mengenai proses pembuatan skripsi di awal penentuan judul, mahasiswa tersebut menjawab seperti berikut:

*“Takut bu, saya bisa gak ya? Takut gak bisa selesai sesuai dengan waktunya. Takut ketinggalan dari teman-teman. Takut gak paham tentang penelitian yang benar.”*

Saat pertengahan waktu pembuatan skripsi menjelang seminar proposal penelitian, mahasiswa tersebut mengungkapkan hal sebagai berikut:

*“Bu, saya cemas, takut gak bisa jawab. Sampai susah tidur saya bu. Teman-teman yang lain malah lebih parah. Ada juga yang sampai sakit dirawat bu, gara-gara mikirin skripsi”*

Selain itu, salah satu mahasiswa juga meneliti mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan timbulnya gejala gastritis pada mahasiswa dalam proses skripsi di kampus tersebut. Penelitian ini dipicu fenomena bahwa 66 dari 106 (62,3%) mahasiswa Sarjana Keperawatan menunjukkan gejala gastritis selama proses pembuatan skripsi. Dan berdasarkan hasil penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa dari 106 responden, didapatkan 48,1 % yang mengalami kecemasan dalam rentang sedang dan berat. Berkaitan dengan respon terhadap stressor, rentang kecemasan sedang dan berat termasuk dalam rentang maladaptif, di mana dalam kondisi ini seseorang mulai terganggu keseimbangannya.

Respon kecemasan muncul karena adanya stressor. Pembuatan skripsi dapat menjadi stressor bagi mahasiswa karena mahasiswa banyak yang merasakan

halangan serta rintangan untuk menyelesaikan skripsi. Menurut penelitian Baradero, et. al. (2016), kesulitan yang sangat sering dihadapi oleh mahasiswa, dalam pembuatan skripsi diantaranya kesulitan mencari literatur, kesulitan dalam standar tata tulis ilmiah, sistematik proposal, sistematik skripsi, kesulitan dana dalam penelitian, aktifitas dosen pembimbing yang padat, banyak revisi ketika bimbingan, tahun kelulusan yang tidak sesuai target juga termasuk kesulitan dalam mengerjakan skripsi. Kesulitan yang dirasakan mahasiswa dalam menyusun skripsi bisa mengakibatkan gangguan psikologis pada mahasiswa, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi sikap yang negative yang akhirnya dapat menimbulkan suatu kecemasan (Sustra, Widodo, & Rahayu, 2011).

Berdasarkan penelitian Junaidi (2016), bentuk kecemasan dalam menghadapi skripsi secara kognitif ialah mahasiswa sering memikirkan kejadian buruk yang akan terjadi terhadap pengerjaan skripsinya. Ketakutan yang dialami mahasiswa seperti ketakutan proses bimbingan karena takut mengalami revisi dan takut tidak segera menemukan literatur sehingga disarankan melakukan pengantian judul dan akhirnya penelitian yang dikerjakan tidak kunjung selesai. Secara psikologis mahasiswa sering gelisah dan khawatir ketika melihat dosen sibuk, sedangkan secara fisiologis mahasiswa sering mengalami sakit perut, pusing, dan meriang. Jika hal ini dibiarkan maka akan menjadi masalah yang besar baik untuk individu (mahasiswa) serta terhadap instansi pendidikan sebab proses pendidikannya dapat terhambat.

Selain kecemasan, respon psikologis lain sangat mungkin untuk muncul. Seperti depresi, ketidakberdayaan, keputusan dan lain-lain. Dan tidak menutup kemungkinan terdapat respon-respon positif dari mahasiswa berupa respon yang adaptif yang tidak tergal karena tidak dikeluhkan oleh mahasiswa.

Masalah kesehatan jiwa perlu menjadi perhatian karena prevalensinya yang cukup tinggi. Survey Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018 mencatat sebanyak 706.689 kasus gangguan mental emosional, di mana kasus tertinggi adalah pada rentang usia 15 sampai 24 tahun. Yang mana pada masa ini adalah masa seorang individu berada pada tahap sekolah menengah atas sampai perkuliahan (Balitbangkes, 2018).

Peneliti merasa perlu menggunakan penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi. Desain ini bertujuan untuk memberikan gambaran pengalaman psikologis mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Dan diharapkan hasil penelitian ini memberikan pemahaman untuk para dosen dan penyelenggara pendidikan tinggi untuk mempertimbangkan metoda pembelajaran yang efektif dan tepat untuk menunjang mahasiswa dalam mencapai kompetensi karya ilmiah akhirnya. Pengalaman bersifat subjektif dan sangat personal sehingga diperlukan metoda penelitian kualitatif untuk mendapatkan data sesuai dengan maksud penelitian. Pengalaman ini hanya bisa terungkap melalui wawancara mendalam yaitu dengan pendekatan fenomenologi.

## **METODA**

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi untuk mengetahui pengalaman psikologis mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di sebuah perguruan tinggi di Kota Cimahi.

Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa program pendidikan Sarjana Keperawatan yang sedang menjalani proses pembuatan skripsi, yaitu mahasiswa tingkat IV. Pengambilan partisipan menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu merupakan teknik pemilihan kasus dengan menggunakan kriteria yang paling sesuai untuk penelitian yang sedang dirancang (Polit & Beck, 2012). Adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 5 orang partisipan.

Penelitian dilaksanakan di kampus swasta di Kota Cimahi. Pengambilan data/*indepth interview* dilakukan pada Bulan September 2019. Proses wawancara mendalam dilakukan kurang lebih 1 jam untuk setiap partisipan, dan wawancara dilakukan 1 kali. Prosedur analisis data pada penelitian ini dilakukan dengan membaca transkrip berulang-ulang sebanyak 3-4 kali dari semua partisipan agar peneliti lebih memahami pernyataan-pernyataan partisipan tentang pengalaman psikologisnya selama mengerjakan skripsi.

Selanjutnya peneliti mengidentifikasi kata kunci dari setiap pernyataan partisipan, yang kemudian diberi garis bawah pada pernyataan yang penting agar bisa dikelompokkan. Selanjutnya peneliti menentukan arti setiap pernyataan yang penting dari semua partisipan. Setelah itu melakukan pengelompokan data ke dalam berbagai kategori untuk selanjutnya dipahami secara utuh dan menentukan tema-tema utama yang muncul. Dan selanjutnya peneliti memvalidasi hasil analisis berupa tema-tema dengan cara menunjukkan kisi-kisi tema terhadap informan.

Informasi yang didapatkan adalah informasi primer, karena penelitian langsung memperoleh data. Sumber informasi yaitu keluarga penderita dan penderita. Untuk menjamin keabsahan penelitian ada empat kriteria yang digunakan, yaitu *credibility* (derajat kepercayaan), *transferability* (keteralihan), *dependability* (ketertanggung), dan *confirmability* (kepastian) (Moleong, 2014).

## **HASIL**

Peneliti menggunakan analisa *Collaizi Method* untuk mendapatkan tema berdasarkan hasil wawancara pada 5 partisipan. Peneliti membuat transkrip dari hasil wawancara, kemudian membacanya berulang kali, dan menganalisisnya. Dimulai dengan memilih kata kunci (*keyword*), kemudian mengelompokkannya menjadi

beberapa *formulated meaning*, *cluster theme* dan tema utama.

Dengan melalui tahapan-tahapan tersebut, didapatkanlah 5 tema dari hasil penelitian ini, yaitu pertama, 'ansietas mahasiswa selama mengerjakan skripsi'. Hal ini dapat dilihat dari ungkapan partisipan 2, yaitu "takut... takut ga bisa ngejalanin,", begitu pula ungkapan dari partisipan 3, yaitu "tegang.. tegang, susah. ..kayanya tuh sulit,". Partisipan 4 dan 5 mengungkapkan respon senada, yaitu "bisa gak ya menjalani ini," "rasa takut". Sedangkan partisipan 1 mengungkapkan "kayanya rumit..". Ungkapan kecemasan lain diperjelas oleh partisipan 1 dengan mengatakan "saking cemasnya, sampe pusing".

Tema kedua adalah 'dampak proses skripsi pada fisik mahasiswa'. Dapat dilihat dari ungkapan partisipan 1 yang mengeluh sulit tidur bahkan saat menghadapi ujian sidang skripsi, partisipan 1 mengaku tidak dapat tidur sama sekali. Partisipan 2 dan 3 mengeluhkan masalah di pencernaan, seperti yang diungkapkan oleh partisipan 3, yaitu "pusing ..sampai telat makan, pusing, suka telat makan kalau udah ngerjain, Kadang suka lupa makan..langsung ke lambung.. Langsung pusing." Dari pernyataan partisipan 3 dapat diketahui bahwa keluhan di pencernaan sampai menyebabkan keluhan pusing. Keluhan pusing juga dialami oleh partisipan 4, sedangkan partisipan 5 mengalami flu batuk yang cukup parah yang diakui partisipan 5 kemungkinan karena terlalu kelelahan.

Tema ketiga yaitu 'dampak proses skripsi pada perilaku mahasiswa'. Dapat diketahui dari ungkapan partisipan, diantaranya 3 partisipan mengungkapkan terkadang/sering menangis selama pembuatan skripsi. Salah satunya diungkapkan oleh partisipan 3 yaitu "sering banget bu yang namanya nangis." Respon lain yang dialami oleh partisipan 2,3 dan 5 adalah 'kepikiran'. Partisipan 1 mengungkapkan perubahan yang positif, yaitu "jadi lebih rajin, ngatur waktunya". Begitupula partisipan 2 mengungkapkan

perubahan yang positif yaitu "makin giat..jadi tahajud.. jadi sunat (baca : shalat sunat)".

Tema berikutnya adalah mekanisme koping mahasiswa selama proses skripsi. Partisipan 3 mengungkapkan "setelah bimbingan saya langsung mengerjakan..", dan partisipan 4 menyatakan "minta bantuan teman".

Dan tema terakhir yaitu tema 5 adalah 'Harapan mahasiswa terkait proses pembuatan skripsi'. Harapan terhadap diri sendiri diungkapkan oleh partisipan 5 dengan mengatakan "semoga gak baperan lagi,". Harapan mengenai dosen pembimbing diungkapkan oleh partisipan 2 dan 5, yaitu berharap dosen dapat membimbing dengan lebih baik lagi.

## PEMBAHASAN

Berikut ini adalah pembahasan mengenai tema-tema yang didapatkan dari hasil analisa hasil wawancara pada 5 partisipan dalam penelitian ini :

### 1. Tema 1 : Ansietas mahasiswa selama mengerjakan skripsi

Respon awal yang ditunjukkan hampir oleh seluruh partisipan adalah respon yang mengarah pada gejala ansietas. Ungkapan terbanyak yang disampaikan oleh partisipan adalah rasa takut.

Saat ditanyakan penyebab dari berbagai respon tersebut, jawaban seluruh partisipan adalah karena khawatir tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu, seperti yang diungkapkan oleh partisipan 1 "takut, ketinggalan, takut di tanya yang gabisa", dan partisipan 2 mengungkapkan "takut ga keburu selesai, takut dapet dosen yang ga sesuai keinginan, takut ngerjainnya ga selesai, takut ga beres...". dan ketiga partisipan lain juga mengungkapkan jawaban serupa.

Rasa takut yang diungkapkan oleh seluruh partisipan ini lebih tepat disebut dengan perasaan khawatir. Dalam komunikasi sosial masyarakat lebih

terbiasa menggunakan kata ‘takut’ dibandingkan kata ‘khawatir’, untuk mewakili respon yang lebih tepat disebut dengan ansietas. Respon takut sendiri dijelaskan dalam NANDA (North American Nursing Diagnosis Association) 2021-2023, sebagai sebuah respon terhadap ancaman yang disadari sebagai sesuatu yang berbahaya. (NANDA International, 2021).

Takut dan ansietas adalah istilah yang saling terkait. Menurut Danardi S, Sp.K.J (Ketua Umum Pengurus Pusat Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI), ada perbedaan antara takut dan cemas. Cemas adalah kondisi saat sesuatu yang belum terjadi menyebabkan seseorang khawatir, sedangkan takut adalah kondisi saat bahaya sudah di depan mata (Sulaiman, 2015).

Seluruh partisipan mengungkapkan rasa khawatirnya tentang sesuatu yang belum terjadi, hal ini diungkapkan saat ditanyakan mengenai penyebab rasa takut saat awal akan menjalani proses skripsi. Dan dapat dilihat bahwa seluruh partisipan mengkhawatiri mengenai proses skripsi yang belum dijalani. Berdasarkan analisa tersebut maka dapat disimpulkan bahwa masalah yang dialami oleh partisipan saat awal akan menjalani proses skripsi adalah ansietas atau kecemasan.

Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) menyebutkan bahwa ansietas adalah kondisi emosi dan pengalaman subjektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Di dalam SKDI juga dijelaskan mengenai gejala dan tanda ansietas dalam dua kelompok data, yaitu data mayor dan minor. Ungkapan dari kelima partisipan menunjukkan salah satu data mayor ansietas, yaitu merasa khawatir

dengan akibat dari kondisi yang dihadapi. Selain itu, proses mengerjakan skripsi juga berdampak pada fisiologis mahasiswa, yang akan dibahas pada tema selanjutnya.

Ansietas yang dialami ini berlangsung terus-menerus selama proses mengerjakan skripsi, tetapi berkurang saat mahasiswa dapat melalui tahap per tahap skripsi, seperti diungkapkan oleh partisipan 2 *“berkurang takutnya, kan karena pembimbingnya baik,”*. Dan ansietas masih dirasakan selama tugas skripsi belum tuntas, seperti diungkapkan oleh partisipan 4 *“Sampai sekarang juga masih sih bu,,, karena masih ada revision.* Dan partisipan 2 mengungkapkan bahwa ansietasnya sudah tidak dirasakan saat seluruh proses skripsi selesai, sesuai dengan jawabannya *“Alhamdulillah udah engga...”*.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wakhyudin dan Putri (2020) mengenai analisis kecemasan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa kecemasan dapat terjadi berkaitan dengan komunikasi mahasiswa dengan pembimbing dan kecemasan pada mahasiswa dapat terjadi pada saat menjalankan proses bimbingan skripsi.

Penyebab ansietas adalah berupa hal yang tidak spesifik yang dipersepsikan sebagai ancaman. Dalam penelitian ini, beberapa penyebab ansietas teridentifikasi. Secara umum penyebabnya adalah karena ketidakpastian mengenai kelancaran pembuatan skripsi. Seluruh partisipan menyatakan kekhawatirannya akan kelancaran pembuatan skripsi, lebih spesifiknya adalah kekhawatiran mengenai waktu penyelesaian skripsi. Diantaranya ungkapan partisipan 1 yaitu *“takut ketinggalan..”*, partisipan 3 menyatakan *“takutnya ditargetkan bulan sekian harus beres”*, dan ungkapan

partisipan lain serupa dengan dua ungkapan tersebut. Fenomena-fenomena ini selaras dengan hasil penelitian Rismen (2015), yang menyatakan bahwa kesulitan-kesulitan mahasiswa dalam penyelesaian skripsi diantaranya adalah kesulitan menuangkan ide ke dalam bentuk tulisan ilmiah, kesulitan membuat latar belakang masalah, kesulitan mencari bahan pustaka, dan kesulitan membagi waktu bimbingan.

Penelitian lain dilakukan oleh Puspita (2019), menunjukkan bahwa faktor utama yang menyulitkan mahasiswa dalam membuat skripsi adalah faktor kepribadian. Yang dimaksud dengan faktor ini adalah mahasiswa kurang percaya diri dalam menentukan topik skripsinya dan dalam mengutip literatur yang tepat untuk penelitiannya.

## **2. Tema 2 : Dampak proses skripsi pada fisik mahasiswa**

Hal lain yang dirasakan oleh mahasiswa selama mengerjakan skripsi adalah dampak pada fisik, berupa keluhan-keluhan yang membuat mahasiswa tidak nyaman secara fisik. Seluruh partisipan merasakan keluhan fisik yang berbeda-beda.

Berdasarkan ungkapan partisipan, keluhan tersebut dapat disebabkan oleh adanya ansietas, atau disebabkan karena kondisi fisik menurun karena kelelahan sehingga mudah terserang penyakit. Hal ini sesuai dengan gejala dan tanda ansietas dalam SDKI 2017 diantaranya sulit tidur (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Sulit tidur menjadi salah satu gejala objektif mayor untuk ansietas. Sedangkan gejala dan tanda lain yang sesuai dengan ungkapan dari partisipan, yang sesuai dengan gejala dan tanda ansietas adalah pusing. Keluhan pusing ini termasuk gejala dan tanda subjektif minor untuk diagnosis ansietas.

Keluhan pusing selain disebabkan oleh ansietas, dapat pula menjadi gejala

dari masalah pencernaan seperti dikeluhkan oleh partisipan 3 dan 4. Hal ini dapat terjadi karena terganggunya pola makan, yang selanjutnya menyebabkan terjadinya hipoglikemi dan berlanjut pada keluhan pusing.

Dalam penelitian Wakhyudin dan Putri (2020) juga dijelaskan bahwa kecemasan yang terjadi pada mahasiswa dapat berdampak pada fisik mahasiswa. Berbagai pengalaman yang dirasakan oleh mahasiswa adalah berupa sakit kepala, sulit tidur, merasa lelah, sulit beristirahat, dan pusing.

Townsend (2014) menjelaskan bahwa ansietas terbagi menjadi 4 tingkatan yaitu ansietas ringan, ansietas sedang, ansietas berat dan panik. Dilihat dari karakteristiknya, munculnya gejala berupa keluhan fisik, merupakan salah satu ciri level ansietas sedang. Di mana dijelaskan oleh Townsend (2014) bahwa pada level ansietas sedang dapat terjadi kondisi di mana kondisi psikologis dan perilaku dapat mempengaruhi kondisi kardiovaskular, gastrointestinal, *neuroplastic*, persarafan dan sistem pernapasan. Dan hal ini sudah termasuk kondisi patologis yang perlu mendapat perhatian. Tidak seperti kondisi ansietas ringan yang termasuk dalam kondisi fisiologis yang dapat memicu seseorang menyelesaikan masalahnya dengan baik. Dalam penelitian ini dapat diketahui dari ungkapan partisipan 2 dan 3, bahwa mereka mengalami masalah pada gastrointestinal dan berdampak pada keluhan fisik 'pusing'.

Tingkatan ansietas dapat diketahui dengan pasti menggunakan instrumen-instrumen ilmiah, seperti instrumen DASS, Zung atau HARS. Setelah diketahui level ansietas, dapat ditentukan intervensi yang tepat untuk mengatasi ansietas yang dialami. Sedangkan untuk level ansietas ringan tidak diperlukan penanganan khusus karena masih tergolong kondisi yang adaptif.

### 3. Tema 3 : Dampak proses skripsi pada perilaku mahasiswa

Berbagai respon perilaku yang berbeda ditunjukkan oleh mahasiswa selama pembuatan skripsi. Diantaranya 3 partisipan mengungkapkan terkadang/sering menangis selama pembuatan skripsi. Salah satunya diungkapkan oleh partisipan 3 yaitu “*sering banget bu yang namanya nangis.*” Menangis merupakan respon yang menunjukkan mahasiswa merasa sedih karena proses pelaksanaan skripsi tidak sesuai dengan harapannya, atau juga karena mahasiswa tidak mampu mengerjakan skripsi sesuai dengan harapan pembimbing.

Respon lain yang dialami oleh partisipan 2,3 dan 5 adalah ‘*kepikiran*’. Hal ini bermakna bahwa proses mengerjakan skripsi menjadi stressor psikologis untuk mahasiswa. Bahkan partisipan 2 mengungkapkan bahwa terkadang masalah skripsi ini sampai terbawa mimpi. Hal ini menunjukkan seberapa besar mahasiswa memaknai skripsi sehingga selalu dipikirkan dan ditekan ke alam bawah sadar dan terbawa mimpi.

Respon lain yang didapatkan berdasarkan wawancara mendalam kepada ke 5 partisipan adalah perubahan perilaku mahasiswa pada akhir proses pembuatan skripsi. Partisipan 1 mengungkapkan perubahan yang positif, yaitu “*jadi lebih rajin, ngatur waktunya*”. Begitupula partisipan 2 mengungkapkan perubahan yang positif yaitu “*makin giat..jadi tahajud.. jadi sunat (baca : shalat sunat)*”. Sebaliknya, perubahan negatif dirasakan oleh partisipan 3 dan 5. Keduanya menyatakan menjadi lebih mudah tersinggung. Semua perubahan tersebut, baik positif maupun negatif, dirasakan oleh keempat partisipan sebagai dampak dari pengerjaan skripsi. Dan perubahan tersebut dirasakan baik

selama proses pengerjaan skripsi sampai skripsi selesai.

Perilaku dapat terbentuk karena terbiasa. Atau sebagai bentuk respon adaptasi dari stressor. Skripsi menjadi stressor bagi mahasiswa yang menyebabkan berbagai bentuk stress, salah satunya adalah ansietas, seperti telah dibahas pada tema 1. Untuk menjaga ekuilibrium dalam dirinya, terutama aspek psikologisnya, maka seseorang membutuhkan bentuk adaptasi terhadap stressor. Adaptasi sendiri dapat berupa sesuatu yang adaptif dan maladaptif. Perubahan perilaku menjadi mudah tersinggung diakui oleh kedua partisipan sebagai sesuatu yang kurang baik.

### 4. Tema 4 : Mekanisme koping mahasiswa selama proses skripsi

Model Stress Adaptasi Stuart menjelaskan bahwa masalah kesehatan jiwa dapat terjadi karena adanya faktor predisposisi dan faktor presipitasi. Dalam penelitian ini tidak secara jelas teridentifikasi mengenai faktor predisposisi, tetapi untuk faktor presipitasi dapat diidentifikasi proses pembuatan skripsi sebagai stressor pencetus untuk munculnya stress berupa ansietas (Stuart, 2013).

Model Stress-Adaptasi Stuart juga menjelaskan bahwa jika ada stress maka manusia akan melakukan adaptasi, terlepas dari adaptasi tersebut bersifat adaptif ataupun maladaptif. Adaptasi untuk stressor dalam aspek psikologis dapat berupa mekanisme koping.

Mekanisme koping adalah cara seseorang untuk menghadapi stress psikologis. Ada 2 macam mekanisme koping menurut Stuart (2013), yaitu mekanisme koping yang berorientasi pada tugas dan berorientasi pada ego (kondisi psikologis). Dalam penelitian ini, peneliti mendapatkan tema mengenai usaha yang dilakukan partisipan untuk mengatasi masalah

yang dihadapi selama mengerjakan skripsi. Teridentifikasi mekanisme koping yang berorientasi pada tugas, seperti diungkapkan oleh partisipan 3 yaitu *"setelah bimbingan saya langsung mengerjakan.."*, dan partisipan 4 menyatakan *"minta bantuan teman"*. Kedua cara ini berfokus untuk menyelesaikan skripsinya, karena semakin cepat skripsi selesai, maka stressor berkurang, dan berbagai keluhan juga diharapkan akan berkurang pula.

Mekanisme koping yang berorientasi pada ego (masalah psikologis), diungkapkan oleh semua partisipan. Partisipan 2,3,4 dan 5 menyatakan mekanisme koping yang sama, yaitu bercerita pada orang lain. Orang lain yang dimaksud di sini adalah teman yang juga sama-sama sedang mengerjakan skripsi dan kepada orangtua. Dalam Model Stress Adaptasi Stuart, dijelaskan ada 4 sumber koping yang dapat membantu seseorang beradaptasi dengan stress, yaitu kemampuan personal, dukungan sosial, aset material dan keyakinan positif. Bercerita pada orang lain berkaitan dengan sumber koping berupa dukungan sosial. Mekanisme koping lain yang disampaikan oleh partisipan adalah dengan jalan-jalan, beribadah, bernyanyi, dan lain-lain.

Mekanisme koping dapat berbeda-beda pada setiap individu. Tidak ada standar mekanisme koping terbaik. Suatu mekanisme koping dikatakan efektif jika memberikan hasil seoptimal mungkin dalam proses adaptasi seseorang terhadap stress. Dan dengan satu stressor, seseorang dapat memunculkan beberapa mekanisme koping, baik yang adaptif maupun yang maladaptif.

#### **5. Tema 5 : Harapan mahasiswa terkait proses pembuatan skripsi**

Tema terakhir yang ditemukan dalam penelitian ini adalah berkaitan dengan harapan mahasiswa mengenai proses pembuatan skripsi. Harapan partisipan cukup beragam mengenai proses pembuatan skripsi ini. Harapan terhadap diri sendiri diungkapkan oleh partisipan 5 dengan mengatakan *"semoga gak baperan lagi,"*. Harapan mengenai dosen pembimbing diungkapkan oleh partisipan 2 dan 5, yaitu berharap dosen dapat membimbing dengan lebih baik lagi. Dan dalam mata ajar yang berkaitan dengan penelitian, partisipan berharap dosen pengajar memberikan penjelasan yang lebih detail sehingga mahasiswa dapat melaksanakan tahap demi tahap proses skripsi dengan baik. Partisipan juga berharap dosen lebih mudah diakses mahasiswa dan partisipan secara spesifik menyarankan agar dosen yang sangat sibuk agar tidak dijadikan pembimbing skripsi.

Penelitian lain mengenai pengalaman mahasiswa dalam menyelesaikan skripsinya, menunjukkan bahwa permasalahan yang umum dihadapi mahasiswa selama menyelesaikan skripsi adalah sikap pembimbing yang kurang mendukung, kesulitan menentukan topik penelitian, kesulitan pengumpulan data, dan dalam analisa data (Azmat & Ahmad, 2022).

Harapan lain diungkapkan oleh partisipan 3 dan 5 mengenai fasilitas di program studi dan perpustakaan. Partisipan berharap perpustakaan lebih memperbanyak buku/literatur, sehingga mempermudah mahasiswa dalam mendapatkan teori untuk skripsinya. Dan harapan mengenai pengelola program studi adalah agar program studi dapat lebih rinci dalam memberikan informasi yang berkaitan dengan skripsi, dan memfasilitasi pembuatan surat-menyurat untuk keperluan skripsi dengan lebih rapi lagi.

Harapan-harapan yang diungkapkan oleh kelima partisipan menunjukkan berbagai keinginan agar ke depannya adik tingkatnya lebih mudah dan lancar dalam menyelesaikan skripsinya. Berbagai hal yang sesuai dengan harapan dapat menjadi sumber coping tersendiri yang dapat mencegah berbagai masalah terutama masalah psikologis pada mahasiswa saat mengerjakan skripsinya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menggali pengalaman psikologis mahasiswa dalam mengerjakan skripsi di STIKes Jenderal Achmad Yani Cimahi. Wawancara mendalam dilakukan pada 5 partisipan dan didapatkan 5 tema, yaitu 1) Ansietas mahasiswa selama mengerjakan skripsi, 2) Dampak proses skripsi pada fisik mahasiswa, 3) Dampak proses skripsi pada perilaku mahasiswa, 4) Mekanisme coping mahasiswa selama proses skripsi, dan 5) Harapan mahasiswa terkait proses pembuatan skripsi.

### SARAN

#### 1. Untuk Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tahap pembuatan skripsi yang akan dijalani oleh mahasiswa tingkat akhir berisiko untuk menyebabkan masalah psikososial khususnya ansietas. Untuk itu diharapkan mahasiswa memiliki sumber coping yang lebih banyak saat akan menghadapi skripsi dan memiliki perbendaharaan mekanisme coping yang adaptif agar pengalaman psikologis yang dialami masih dalam batas normal/ kondisi wajar.

#### 2. Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat merealisasikan harapan mahasiswa yang relevan untuk dilaksanakan baik untuk dosen pembimbing skripsi, pengelola program studi dan perpustakaan. Harapan

mahasiswa dapat digali lebih mendalam melalui kuesioner evaluasi proses skripsi. Hal ini dapat mencegah masalah psikologis yang serius dan dapat mengoptimalkan proses pembuatan skripsi yang akan dijalankan mahasiswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azmat, M., & Ahmad, A. (2022). Students Experience in Completing Thesis at Undergraduate Level. *Journal of Materials and Environmental Science*, 291-300.
- Balitbangkes. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Baradero, M. (2016). *Kesehatan Mental Psikiatri*. Jakarta: EGC.
- Junaidi. (2016). *Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi*. Yogyakarta: Institutional Repository UIN Sunan Kalijaga.
- Moleong, L. (2014). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- NANDA International. (2021). *Nursing Diagnosis : Definition and Classification 2021-2023, 12th ed*. New York: Thieme Medical Publisher, inc.
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2012). *Nursing Research: Generating and Assessing Evidence For Nursing Practice, 9th ed*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Puspita, C. (2019). *Factors Affecting Student's Difficulties in Writing Thesis. 3rd English Language and International Conference (ELLiC)*. Semarang: UNIMUS.
- Rismen, S. (2015). *Analisis Kesulitan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi Di Prodi Pendidikan Matematika STKIP PGRI. Lemma*, 57.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing, 10th ed*. Canada: Mosby Inc.
- Sulaiman, M. R. (2015, November 11). Retrieved from Detik Health: <https://health.detik.com/>

- Sustra, B., Widodo, A., & Rahayu, S. (2011). *Hubungan Antara Peran Dosen Pembimbing Dengan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Ilmu Kesehatan Ums.* Surakarta: Institutional Repository Ums.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia.* Jakarta: DPP PPNI.
- Townsend, M. C. (2014). *Essentials of Psychiatric Mental Health Nursing, 6th ed.* Philadelphia: F.A Davis Company.
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan.*