

**PENINGKATAKAN MANAJEMEN DALAM MENURUNKAN TINGKAT
KECEMASAN DAN STRES MAHASISWA KEPERAWATAN DALAM
MENJALANI SKRIPSI**

Wahyu Yuniarti ¹, Sutiyo Dani Saputro ²

¹RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta

²Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: ¹aishkhey@gmail.com, ²Sutiyods@ukh.ac.id*

(* : coresponding author)

Abstrak

Pendidikan tinggi tidak terlepas dari peran keaktifan mahasiswa. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan bagi individu. Bagi sebagian mahasiswa, tugas akhir atau skripsi adalah suatu hal yang bermanfaat untuk melatih dan menguji kulaitas diri, tambahan ilmu pengetahuan, berfikir kritis, tanggung jawab, dan sebagai sarana untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama menempuh studi yang dianggap biasa saja. Kecemasan yang ditimbulkan bagi mahasiswa akan memunculkan masalah-masalah yang berhubungan dengan motivasi, prestasi, dan berdampak psikologis. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan manajemen dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stress mahasiswa keperawatan dalam menjalani skripsi. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Research dimana pengabdian kepada masyarakat berutujuan untuk memberikan pembelajaran dalam mengatasi masalah. Jumlah partisipan sebanyak 81 orang yang dipilih secara khusus dengan memiliki kriteria program studi keperawatan sarjana dan menempuh pembuatan skripsi. Penilaian menggunakan kuesioner manajemen kecemasan Hasil pengabdian kepada masyarakat menunjukkan adanya peningkatan dari kecemasan 43, 77 menjadi 16,18 dan dari stres 25,01 menjadi 12,05. Kesimpulan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa peningkatan manajemen dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres pada mahasiswa yang menjalani skripsi.

Kata kunci : Manajemen, kecemasan, stres

Abstract

Higher education cannot be separated from the active role of students. Holding a student title is both an honor and a challenge for individuals. For some students, a final assignment or thesis is something that is useful for training and testing one's own quality, additional knowledge, critical thinking, responsibility, and as a means to apply the knowledge gained during studies that are considered normal. The anxiety caused by students will give rise to problems related to motivation, achievement and psychological impacts. This community service aims to improve management in reducing the level of anxiety and stress of nursing students when undertaking their thesis. The method used is Participatory Action Research where community service aims to provide learning in overcoming problems. The number of participants was 81 people who were specifically selected based on the criteria of an undergraduate nursing study program and completed a thesis. Assessment using an anxiety management questionnaire. The results of community service showed an increase from anxiety from 43.77 to 16.18 and from stress from 25.01 to 12.05. The conclusion of community service shows that improving management can reduce anxiety and stress levels in students undertaking their thesis.

Keyword : Management, anxiety, stress

1. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi tidak terlepas dari peran keaktifan mahasiswa. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan bagi individu. Mahasiswa strata satu (S1) untuk mencapai gelar akademisnya, harus menyelesaikan tugas akhir atau skripsinya dengan baik (Afriani, 2018).

Agar dapat mewujudkan itu semua, mahasiswa dihadapkan pada tugas-tugas dan tanggung jawab yang tidaklah mudah, dan tidak sedikit dalam menjalani studinya di perguruan tinggi, karena semakin tinggi jenjang pendidikan yang ditempuh maka akan semakin banyak dan semakin sulit pula

tugas yang harus dihadapi mahasiswa (Danda, 2018). Tantangan-tantangan tersebut seperti, mahasiswa harus menyelesaikan masa studi tepat waktu, menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik, mengikuti kegiatan praktikkum, observasi dan kegiatan-kegiatan kampus lainnya yang menuntut mahasiswa untuk mampu menguasai teknik-teknik akademik maupun non akademiknya. Terlebih mahasiswa tingkat akhir, hal yang menjadi fokus perhatian yang sangat penting adalah proses penyusunan dan penyelesaian tugas akhir atau skripsi (Anggun, 2020).

Bagi sebagian mahasiswa, tugas akhir atau skripsi adalah suatu hal yang bermanfaat untuk melatih dan menguji kulaitas diri, tambahan ilmu pengetahuan, berfikir kritis, tanggung jawab, dan sebagai sarana untuk menerapkan pengetahuan yang diperoleh selama menempuh studi yang dianggap biasa saja (Setyaningrum, 2018). Namun bagi sebagian mahasiswa yang lain, tugas akhir atau skripsi bisa menjadi suatu hal yang dapat memicu kecemasan atau stress. Tugas akhir atau skripsi yang seharusnya menjadi sebuah proses petualangan intelektual sering berubah menjadi hal yang sangat menakutkan bagi mahasiswa (Fatwikingasih, 2020). Proses penyusunan skripsi sering kali menyita waktu dan pikiran menjadikan mahasiswa merasa terbebani. Rasa terbebani karena penyusunan skripsi akan memunculkan stressor yang mengakibatkan kecemasan pada mahasiswa. Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh (Filer, 2018).

Kecemasan yang ditimbulkan bagi mahasiswa akan memunculkan masalah-masalah yang berhubungan dengan motivasi, prestasi, dan berdampak psikologis. Deskripsi umum bahwa kecemasan perasaan tertekan dan tidak tenang serta berpikiran kacau dengan disertai penyesalan. Mahasiswa tingkat akhir, akhirnya sering tidak punya ide dan tidak punya arah bagaimana cara memulai skripsi. Ada banyak masalah yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi seperti, masalah yang timbul dari dalam diri mahasiswa itu sendiri (Lubis, 2019).

Menurut Kalavathi dkk (2016) stres pada mahasiswa keperawatan dapat berasal dari bidang akademik, klinis, keuangan, harapan orang tua, kompetensi untuk nilai dan pekerjaan. Stres dapat timbul pada mahasiswa tingkat 1 disebabkan karena adanya proses adaptasi yang dilakukan mahasiswa dari lingkungan sekolah ke lingkungan perguruan tinggi atau universitas dapat berupa jadwal perkuliahan seperti adanya tugas, kuliah, tutorial, dan clinical skill lab (bimbingan praktikum) yang dirasa padat dan baru merasakan pertama kali ketika memasuki dunia perkuliahan (Barseli et al., 2017).

Stres dapat berupa stimulus yang menantang sehingga dapat menghasilkan nilai positif bagi seseorang seperti motivasi dan peningkatan kinerja bagi individu tersebut, tetapi di lain sisi stres dapat menghasilkan stimulus yang mengancam dan dapat menyebabkan timbulnya perasaan cemas, depresi, disfungsi sosial bahkan bisa mengarahkan seorang individu untuk berniat bunuh diri (Nasir & Abdul, 2021). Peningkatan akan stres akademik akan berpengaruh terhadap penurunan kemampuan akademik berupa menurunnya Indeks prestasi, kemudian beban stres yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah dan kemampuan akademik (Lovibond & Lovibond, 2021). Mahasiswa yang mengalami kondisi stres yang parah hingga menyebabkan kondisi depresi harus membutuhkan perhatian yang khusus dan serius, dimana jika mahasiswa tersebut tidak mampu mengatasi stres dari proses pendidikannya maka akan berdampak buruk terhadap dirinya (Santrock, 2020).

Menurut Augesti dkk (2015) cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres pada mahasiswa ialah dengan melakukan konsultasi dengan bagian pusat konsultasi mahasiswa untuk mencegah timbulnya dampak negatif yang dihasilkan oleh stres itu sendiri dimasa depan, penatalaksanaan dalam mengatasi stress dapat berupa identifikasi penyebab stres, manajemen waktu yang baik, membuat suatu perubahan dalam lingkungan, berbagi dan mengungkapkan, menyimpan catatan harian pribadi, berbicara dengan orang yang dapat dipercaya, visualisasi dan perbandingan mental, relaksasi, memakan makanan yang sehat dan mengatasi rasa takut akan kegagalan (Nasir & Abdul, 2021).

Penatalaksanaan dalam mengatasi stres salah satunya dengan menggunakan metode relaksasi, Salah satu teknik relaksasi dan juga meditasi yang jarang diterapkan kepada orang dewasa dibandingkan tiga teknik relaksasi lainnya seperti hirup napas dalamdalam, yoga atau meditasi, dan progresif muscle relaxation (PMR) dan efektif dalam mengelola stress pada orang dewasa yaitu

mewarnai, dalam hal ini mewarnai merupakan sebuah terapi yang dapat membawa seseorang kepada efek relaksasi (Shapiro et al., 2020). Mewarnai akan memungkinkan seseorang berhenti berfokus terhadap penyebab stres yang dialami dan hanya akan fokus pada tugas mewarnai sehingga akan menimbulkan efek relaksasi pada diri individu, mewarnai mampu mengurangi stres terhadap individu sebesar 20% (Blonna, 2019).

Salah satu terapi mewarnai yang dapat digunakan dan efektif untuk mengurangi stres adalah mewarnai dengan menggunakan pola mandala. Ashdown dkk (2018) mengungkapkan bahwa secara keseluruhan menemukan beberapa manfaat jangka pendek untuk mewarnai, dimana setelah 20 menit dilakukan tindakan mewarnai pada kelompok kontrol tingkat stres menunjukkan penurunan secara signifikan dan relaksasi meningkat secara signifikan dan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat stres sebelum dan sesudah responden melakukan kegiatan mewarnai dibandingkan melakukan kegiatan membaca. Hasnida dan Amalia (2017) menjelaskan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai efektifitas terapi mandala dalam coping stress didapatkan hasil bahwa ada perbedaan signifikan dalam tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi mewarnai mandala, sehingga efektif diberikan kepada orang dewasa dan remaja.

Dari latar belakang tersebut maka disusun pengabdian masyarakat dengan judul Peningkatan Manajemen Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Stress Mahasiswa Keperawatan Dalam Menjalani Skripsi.

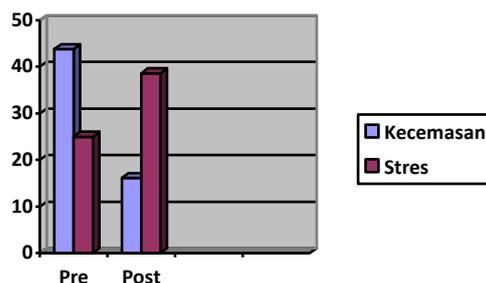
2. METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian kepada masyarakat menggunakan Participatory Action Research, dimana pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pembelajaran dalam peningkatan manajemen untuk menurunkan kecemasan dan stres pada mahasiswa yang menjalani skripsi. Pemilihan partisipan menggunakan purposive sampling dimana partisipan dipilih kriteria mahasiswa program keperawatan sarjana, telah menjalani skripsi dan bersedia ikut berpartisipasi pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Jumlah responden yang ikut serta sebanyak 81 mahasiswa yang diambil secara acak. Pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah pendampingan peningkatan manajemen (Strategi manajemen kecemasan dan stres dapat dilakukan dengan cara teknik relaksasi (selama 20 menit), manajemen waktu (selama 30 menit), dukungan sosial dan brainstorming (selama 30 menit) dan merilekskan diri dengan mewarnai (selama 20 menit). Penilaian kecemasan dan stres menggunakan instrumen kuesioner kecemasan dan stres. Proses pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara bertahap dari tahapan persiapan dan kerjasama dengan pihak program studi keperawatan sarjana, pelaksanaan implementasi, evaluasi serta monitoring selama 4 bulan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta pada 01 April – 30 Mei 2024 bekerja sama dengan dosen di Fakultas Ilmu Kesehatan. Dari hasil pelaksanaan manajemen kecemasan dan stres pada mahasiswa yang menjalani skripsi diikuti oleh 74 mahasiswa. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan nilai rata-rata kecemasan pre 43,77 dan stres pre 25,01 sedangkan nilai rata-rata kecemasan post 16,18 dan stres post 12,05.



Grafik 6.1 Tingkat Kecemasan dan Stres pada mahasiswa yang menjalani Skripsi

3.2 Pembahasan

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan nilai rata-rata kecemasan pre 43,77 dan stres pre 25,01 sedangkan nilai rata-rata kecemasan post 16,18 dan stres post 12,05. Skripsi merupakan salah satu tahap penting dalam proses pendidikan tinggi, tetapi bagi banyak mahasiswa, fase ini seringkali menjadi sumber utama kecemasan dan stres. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tekanan akademik, tenggat waktu yang ketat, ekspektasi diri yang tinggi, serta tuntutan dari lingkungan akademis dan sosial. Kecemasan dan stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mahasiswa, mengganggu produktivitas, dan bahkan memperlambat penyelesaian skripsi. Oleh karena itu, manajemen kecemasan dan stres yang efektif sangat penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan ini (APA, 2021)(Kamarudin et al., 2021).

Terdapat beberapa faktor utama yang menyebabkan peningkatan kecemasan dan stres pada mahasiswa yang menjalani skripsi, antara lain tekanan akademik, perfeksionisme, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakpastian masa depan (Blonna, 2019)(Lovibond & Lovibond, 2021). Strategi manajemen kecemasan dan stres dapat dilakukan dengan cara teknik relaksasi, manajemen waktu, dukungan sosial, konseling dan terapi, olahraga dan aktivitas fisik, pola hidup sehat, brainstorming dan kolaborasi. Manajemen pada kecemasan dan stres yang sudah dilakukan dapat meningkatkan produktivitas, keseimbangan emosional, kualitas skripsi yang lebih baik (Cohen & Williamson, 2020)(Santrock, 2020).

Manajemen kecemasan dan stres sangat penting bagi mahasiswa yang sedang menjalani skripsi. Berbagai strategi seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, dukungan sosial, konseling, olahraga, dan pola hidup sehat terbukti efektif dalam membantu mahasiswa mengelola stres dan meningkatkan kualitas pengerjaan skripsi. Oleh karena itu, mahasiswa perlu diberdayakan untuk mengenali tanda-tanda stres dan mengambil langkah-langkah preventif yang tepat untuk menjaga kesehatan mental mereka (Greenberg, 2021)(Shapiro et al., 2020).

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian kepada Masyarakat yang sudah dilakukan menunjukkan adanya peningkatan manajemen kecemasan dan stres pada Mahasiswa Keperawatan Dalam Menjalani Skripsi nilai rata-rata kecemasan post 16,18 dan stres post 12,05. Hambatan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam melakukan koordinasi pada peserta karena memiliki kegiatan dan kesibukan masing-masing dalam pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, B. (2018). Motivasi Mahasiswa Dan Dukungan Keluarga terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Penyusunan Tugas Akhir. *Multi Science Kesehatan*, 9(1).
- Anggun, P. A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal*

Ilmiah Pendidikan, 1(1).

- APA. (2021). Stress in America: Stress and Mental Health. Retrieved from <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2021>.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 5(3)*, 143–148.
- Blonna, R. (2019). Coping with Stress in a Changing World. *McGraw-Hill Education*.
- Cohen, S., & Williamson, G. M. (2020). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health. SAGE Publications, 10(2)*, 31–67.
- Danda, S. (2018). Faktor Yang Memengaruhi Kecemasan Terhadap Mahasiswa Dalam Proses Penyusunan Skripsi Jurusan Perbandingan MAhzab Dan Hukum Di Fakultas Syari'ah Dan Hukum UIN Alauddin Makasar. *Jurnal Kesehatan Diagnosis, 13(1)*.
- Fatwikiningsih, N. (2020). *Teori Psikologi Kepribadian Manusia*. Penerbit Andi.
- Filer. (2018). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia, 8(2)*.
- Greenberg, J. S. (2021). *Comprehensive Stress Management (15th ed.)*. McGraw-Hill Education.
- Kamarudin, M., Abdullah, S. M., & Aziz, N. A. (2021). Effect of Stress Management Interventions on Stress Levels Among University Students. *International Journal of Educational Research Review, 6(2)*, 167–174. <https://doi.org/https://doi.org/10.24331/ijere.831270>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (2021). The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33(3)*, 335–343. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lubis, R. A. (2019). Kecemasan Menyusun Skripsi Ditinjau Dari Perfeksionisme Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Prima Indonesi. *Psikologi Prima, 2(2)*.
- Nasir, A., & Abdul, M. (2021). *Dasar-Dasar Keperawatan Jiwa : Pengantar dan Teori*. Salemba Medika.
- Santrock, J. W. (2020). *Educational Psychology*. McGraw-Hill Education.
- Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Saind, 6(2)*, 190–199.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2020). Mindfulness-Based Stress Reduction for Health Care Professionals: Results from a Randomized Trial. *International Journal of Stress Management, 12(2)*, 164–176. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.2.164>