

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Skripsi merupakan karya ilmiah yang diwajibkan sebagai bagian dari persyaratan pendidikan akademis di perguruan tinggi. Artinya skripsi merupakan sebuah syarat yang harus ditempuh oleh mahasiswa di perguruan tinggi untuk memperoleh gelar kesarjanaan. Sebagai sebuah syarat kelulusan wajib hukumnya bagi mahasiswa untuk menyelesaikannya. Dengan kata lain semua individu yang mengenyam pendidikan di perguruan tinggi wajib menyusun skripsi (Ismiati, 2015). Realitasnya penulisan skripsi masih menghantui sebagian mahasiswa yang sedang duduk atau menyelesaikan kuliah pada semester akhir. Seolah-olah skripsi menjadi hantu yang begitu menakutkan. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering mengalami stres. Hal ini dapat diketahui, ketika mahasiswa merasakan adanya ketidakmampuan dalam menghadapi sumber stres yang ada dan menyebabkan tekanan dalam diri (Ismiati, 2015). Sehingga menyebabkan timbulnya atau munculnya distress apabila kondisi stress tidak diatasi dengan baik. Bukan hanya itu, tidak dapat dipungkiri bahwa kelelahan atau disebut juga dengan *burnout* akan dialami juga oleh mahasiswa yang tengah mengahapi skripsi. Di dalam lingkungan perkuliahan, burnout atau kelelahan pada pelajar dapat terjadi karena tingginya tuntutan belajar atau keyakinan dan sikap negatif (Wilmar B. Schaufeli, Isabel M. Martínez & Marisa Salanova, 2002)

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2017) menyatakan bahwa depresi dan kecemasan merupakan gangguan jiwa umum yang prevalensinya paling tinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia (3,6% dari populasi) menderita kecemasan. Sementara itu jumlah penderita depresi sebanyak 322 juta orang di seluruh dunia (4,4% dari populasi) dan hampir separuhnya berasal dari wilayah Asia Tenggara dan Pasifik Barat. Depresi merupakan kontributor utama kematian akibat bunuh diri, yang mendekati 800.000 kejadian bunuh diri setiap tahunnya. Menurut catatan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi gangguan emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas, meningkat dari 6% di tahun 2013 menjadi 9,8% di tahun 2018. Prevalensi penderita depresi di tahun 2018 sebesar 6,1%. Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi bunuh diri pada penduduk berusia 15 tahun ke atas (N=722.329) sebesar 0,8% pada perempuan dan 0,6% pada laki-laki. (HIMPSI, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei, 2018) menyimpulkan bahwa mahasiswa seringkali mengalami stres yang bersumber dari aktivitas akademiknya. Bagi mahasiswa tingkat akhir, yang sering menjadi stressor adalah menyelesaikan skripsi. Gejala stres pada mahasiswa yaitu merasa lelah, cemas, tidak bersemangat atau ingin berhenti mengerjakan skripsi. Didukung oleh (Gamayanti et al., 2018) yang menyebutkan bahwa dari perspektif psikologis, mahasiswa dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai remaja akhir dan memasuki masa dewasa awal, yaitu usia 18-21 tahun dan 22- 24 tahun. Dalam memenuhi tugas

perkembangan tersebut, tak jarang ditemukan masalah-masalah yang memicu timbulnya stress. Dampak yang dihasilkan dari stress tersebut pun beragam mulai dari hal yang ringan, seperti sakit kepala dan tidak nafsu makan, hingga hal yang paling fatal, yaitu bunuh diri. Dengan kata lain, stress berubah menjadi distress. (Musabiq & Karimah, 2018).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan berupa wawancara sederhana kepada 10 mahasiswa STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto yang sudah mulai mengerjakan tahap awal penyusunan skripsi didapatkan pengakuan bahwa 2 mahasiswa mengalami berbagai macam hambatan seperti sulitnya menemukan data yang sesuai dengan topik skripsi dan 5 mahasiswa mengatakan bahwa mengalami kesulitan berupa kurangnya ide tentang penelitian apa yang akan dilakukan dan berakibat pada kelelahan sedangkan 3 mahasiswa yang lain merasa biasa saja walaupun memang awalnya sulit untuk menentukan topik dan judul yang akan diambil dalam penelitian yang akan dilakukan.

Skripsi sebagai sumber stress juga akan memicu terjadinya distress sekaligus *burnout* bagi mahasiswa tingkat akhir yang tentu dapat mengganggu kinerja mahasiswa untuk menyelesaikan studinya. Dalam (Wolfe et al., 2017) mengungkapkan bahwa efek negatif seperti tekanan atau distress banyak terjadi dalam pengalaman mahasiswa di Universitas. Banyak permasalahan distress psikologis yang muncul pada mahasiswa sehingga banyak peneliti yang melakukan penelitian diberbagai Negara seperti Amerika, China, dan Hongkong dan berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa tingkat distress psikologis meningkat dalam populasi Universitas. Sedangkan *burnout* sendiri

merupakan sebuah kondisi patologis akibat stress berkepanjangan yang dapat menyebabkan munculnya perilaku maladaptif karena fisik dan emosi yang terkuras (Hackett et al., 2010). Dimana *burnout* memiliki tiga dimensi yang berjalan beriringan, yaitu kelelahan, sinisme atau hilangnya gairah dari pekerjaan, dan perasaan tidak mampu bekerja efektif serta kurangnya pencapaian. (Islami, 2019). Hilangnya motivasi untuk mengerjakan skripsi dapat dikatakan sebagai salah satu ciri-ciri mahasiswa mengalami *burnout*.

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Narvaez et al., 2019) menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif antara stress dengan burnout yang dirasakan oleh mahasiswa, khususnya pada kelelahan emosional dan depersonalisasi. Distress dan *burnout* yang dialami oleh mahasiswa memang ada unsur keterkaitan yaitu kondisi emosional yang dialami oleh mahasiswa. Hal tersebut berbanding lurus dengan penelitian Lahey (Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington, 2012) yang mengungkapkan bahwa distress psikologis terbentuk dari kecemasan, kesedihan, sifat lekas marah, kesadaran diri, kerentanan emosi yang berkaitan dengan morbiditas, penurunan kualitas dan durasi hidup, serta peningkatan penggunaan layanan kesehatan. Dalam hal ini faktor utama yang menentukan apakah stressor akan menyebabkan distress atau eustress bahkan terjadinya burnout adalah persepsi dan interpretasi mengenai suatu situasi dari individu masing-masing. Karena distress dan burnout merupakan hal subjektif dan unik sesuai pengalaman setiap individu.

Berdasarkan fakta yang telah dipaparkan diatas maka peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam mengenai gambaran distress dan *burnout* yang

terjadi pada mahasiswa dalam menghadapi skripsi. Peneliti berpandangan bahwa kondisi mahasiswa dalam menghadapi skripsi perlu dieksplorasi secara mendalam untuk mengetahui secara detail bagaimana distress dan burnout yang dialami mahasiswa.

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu digali lebih dalam dan yang menjadi fokus penelitian yaitu: “Bagaimana Gambaran Distress Dan Burnout Dalam Menghadapi Skripsi Pada Mahasiswa STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto?”.

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran distress dan *burnout* dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto.

1.3 Manfaat Penelitian

1. Bagi responden

Mahasiswa mampu beradaptasi dengan segala stressor yang muncul baik fisik maupun psikologi dengan memproyeksikannya sebagai sebuah tantangan untuk meningkatkan motivasi dalam penyusunan skripsi berikut dengan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor yang baik.

2. Bagi instansi pendidikan

Mengetahui bagaimana gambaran distress dan burnout dalam menghadapi skripsi pada mahasiswa. Kemudian dapat memberikan sumbangan

pemikiran berupa upaya terkait proses bimbingan yang mungkin dapat diperbaiki dalam rangka melengkapi dan mengembangkan hasil penelitian yang dibutuhkan sehingga proses pengerjaan skripsi bisa berjalan dengan lebih baik dan mahasiswa mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu serta terhindar dari dampak stress yang berlanjut.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Memberikan masukan dan referensi terhadap peneliti selanjutnya guna penelitian-penelitian yang akan dilakukan terkait distress dan burnout yang terjadi pada mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi

