

# GAMBARAN DISTRESS DAN BURNOUT DALAM MENGHADAPI SKRIPSI PADA MAHASISWA STIKES BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO

Himmatul Aliyah, Imam Zainuri<sup>2</sup>, Emmyk Windartik<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Stikes Bina sehat PPNI Mojokerto

<sup>2</sup> Dosen Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto

<sup>3</sup> Dosen Keperawatan Stikes Bina Sehat PPNI Mojokerto

E-mail : [himmatul1999@gmail.com](mailto:himmatul1999@gmail.com)

## ABSTRAK

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. Strategi penelitian dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian survey deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Pada kondisi burnout ditinjau dari jenis kelamin mahasiswa mayoritas mahasiswa mengalami burnout sedang yaitu mahasiswa perempuan disebabkan oleh ekspresi emosional di dalam organisasi dilihat secara gender. Berdasarkan perspektif teoritis disebutkan bahwa hubungan interpersonal memainkan peran yang lebih besar untuk wanita dibandingkan pria. Studi empiris menunjukkan bahwa wanita memiliki lebih banyak tendensi yang didasarkan pada penghargaan diri sendiri dalam hubungan social, hal ini kelihatannya beralasan untuk mengharapkan bahwa wanita akan menemukan konflik interpersonal lebih berat dibandingkan pria. Dalam hal penyusunan skripsi, ditemui adanya perbedaan beban stress, yang dapat disebabkan oleh konflik interpersonal yang tidak lebih berat di antara mahasiswa laki-laki dan wanita yang akan memperburuk kondisi burnout. Realitasnya penulisan skripsi masih menghantui sebagian mahasiswa yang sedang duduk atau menyelesaikan kuliah pada semester akhir.

**Kata kunci:** distress psikologis, *burnout*, mahasiswa skripsi

## PENDAHULUAN

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)

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 (Gamayanti, Mahardianisa, & Syafei, 2018).

Dikutip dari (HIMPSI, 2020) 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. Pada 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,

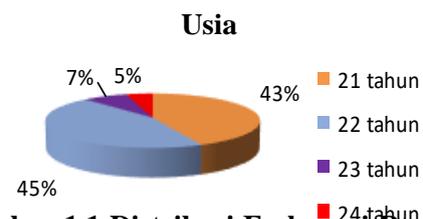
khususnya pada kelelahan emosional dan depersonalisasi. Distress dan burnout yang dialami oleh mahasiswa memang ada unsur keterkaitan yaitu kondisi emosional yang dialami oleh mahasiswa. Hal tersebut berbanding lurus dengan penelitian Lahey (Winefield, Gill, Taylor, & Pilkington, 2012) yang mengungkapkan 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.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pada penelitian ini sampling yang digunakan adalah teknik *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 134 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan kuesioner (*Depression Anxiety and Stress Scale*) DASS untuk mengukur tingkat distress dan kuesioner Burnout untuk mengukur tingkat burnout pada mahasiswa. Setelah data terkumpulkan dilakukan pengolahan data dengan editing, coding, scoring, tabulating dan analisa data dengan bantuan SPSS.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 134 mahasiswa skripsi di dapatkan hasil sebagai berikut :

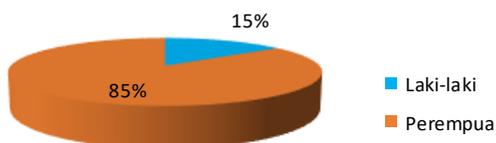


**Gambar 1.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia pada mahasiswa skripsi**

**STIKes Bina Sehat PPNI.**

Dari Gambar 1.1 dapat dilihat sebagian besar responden berusia 22 tahun dengan jumlah 60 responden (44.8%) dan sebagian kecil responden berumur 23 tahun dan 20 tahun.

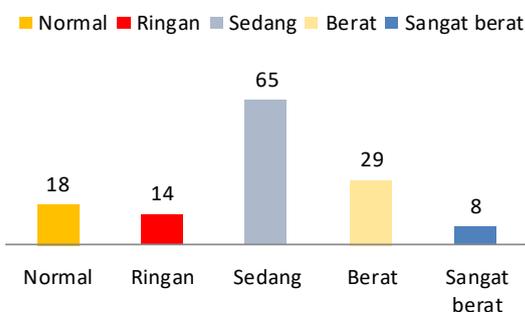
**Jenis Kelamin**



**Gambar 1.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada mahasiswa skripsi STIKes Bina Sehat PPNI.**

Dari Gambar 1.2 dapat dilihat sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 114 responden (85,1%) dan sebagian kecil berjenis kelamin laki- laki.

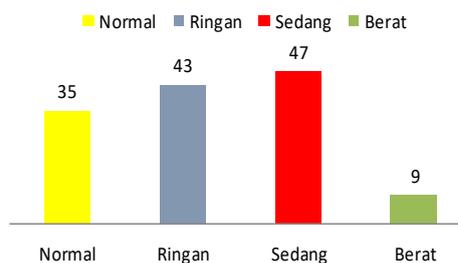
**Tingkat Ansietas**



**Gambar 1.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Asietas Pada Mahasiswa Skripsi Stikes Bina Sehat PPNI.**

Dari Gambar 1.3 diketahui bahwa tingkat ansietas dengan frekuensi tertinggi yaitu tingkat ansietas sedang sebanyak 65 (48.5%) mahasiswa. Sedangkan yang mengalami ansietas berat sebanyak 29 (21.5%) mahasiswa dan sebagian kecil mengalami asietas ringan sebanyak 14 (10.4%) mahasiswa dan ansietas normal sebanyak 18 (13,4%) mahasiswa.

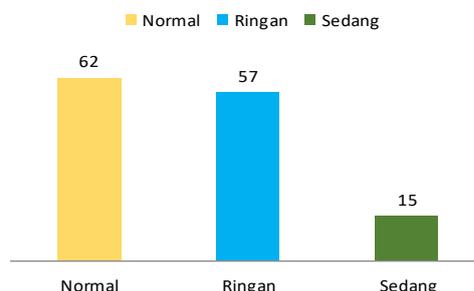
**Tingkat Stress**



**Gambar 1.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Skripsi Stikes Bina Sehat PPNI.**

Dari Gambar 1.4 diketahui bahwa tingkat stress dengan frekuensi tertinggi yaitu tingkat stress sedang sebanyak 47 (35.1%) mahasiswa. Sedangkan yang mengalami stress ringan sebanyak 43 (32.1%) mahasiswa dan sebagian kecil mengalami stress nomal sebanyak 35 (26.1%) mahasiswa dan stress berat sebanyak 9 (6.7%) mahasiswa.

**Tingkat Depresi**



**Gambar 1.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Skripsi Stikes Bina Sehat PPNI.**

Dari Gambar 1.5 diketahui bahwa tingkat depresi dengan frekuensi tertinggi yaitu tingkat depresi normal sebanyak 62 (46.3%) mahasiswa. Sedangkan yang mengalami depresi ringan sebanyak 57 (42.5%) mahasiswa dan sebagian kecil mengalami depresi sedang sebanyak 15 (11.2%) mahasiswa.

**Tingkat Burnout**



### **Gambar 1.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Burnout Pada Mahasiswa Skripsi Stikes Bina Sehat PPNI.**

Dari Gambar 1.5 diketahui bahwa tingkat burnout dengan frekuensi tertinggi yaitu tingkat burnout sedang sebanyak 122 (83.6%) mahasiswa. Sedangkan yang mengalami burnout ringan sebanyak 22 (16.4%) mahasiswa.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Gambaran Distress Psikologis Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto.**

Hasil penelitian menunjukkan hampir semua mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami kecemasan, sebagian besar mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 48.5%, sedikit saja yang mengalami kecemasan berat yaitu sebanyak 6%. Gangguan kecemasan dianggap berasal dari suatu mekanisme pertahanan diri yang dipilih secara alamiah oleh makhluk hidup bila menghadapi sesuatu yang mengancam dan berbahaya. Kecemasan yang dialami dalam situasi semacam itu memberi isyarat kepada makhluk hidup agar melakukan tindakan mempertahankan diri untuk menghindari atau mengurangi bahaya atau ancaman (Anwar 2007) dalam (Syarifah, 2013).

Pernyataan di atas didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh (Syarifah, 2013) yang berjudul “Gambaran Tingkatan Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Saat Menghadapi Ujian Skill Lab Di Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah” menyebutkan bahwa dari 47 responden 50.3% responden juga mengalami ansietas sedang. Ansietas atau kecemasan merupakan hasil dari proses biokimia dalam tubuh dan otak yang meningkatkan dan membutuhkan perhatian. Perubahan terjadi dalam respon terhadap situasi akademik, seperti menyelesaikan tugas-tugas kuliah, diskusi di kelas atau ketika ujian berlangsung. Adapun gejala-gejala kecemasan akademik yang dapat dibagi menjadi dua, yaitu berat dan ringan.

Pada kondisi stress hasil penelitian menunjukkan hampir semua mahasiswa

yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stress, sebagian besar mengalami stress sedang yaitu sebanyak 35,1%, sedikit saja yang mengalami stress berat yaitu sebanyak 6,7%.

Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Aji, 2020) yang berjudul “Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stresor Mahasiswa PSPD UIN Maulana Malik Ibrahim Malang” menyatakan bahwasannya dari 76 mahasiswa 40,78% mengalami stres sedang. Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stress ringan. Penyebab stress sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, kondisi sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stress sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan (Rahmayani, Liza, & Syah, 2019). Tingkat stress dapat dipengaruhi oleh respons seseorang terhadap stress. Respons terhadap stress dikelompokkan menjadi 4 bagian yaitu respons fisiologis, respons kognitif, respons emosi, serta respons tingkah laku. Faktor lain yang juga dapat menyebabkan perbedaan tingkat stress seseorang adalah mekanisme koping. Mekanisme koping yang buruk dapat memperparah stress seseorang, begitupun sebaliknya. Jika seseorang bisa melawan stress yang ia rasakan dengan melakukan mekanisme koping yang benar, maka stress tersebut bisa berkurang bahkan bisa menghilang

Kondisi depresi dari hasil penelitian menunjukkan adanya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami depresi ringan dan depresi dengan batas normal dengan selisih prosentase yang tidak terlalu signifikan, yaitu pada depresi ringan sebanyak 42,5% dan pada mahasiswa dengan depresi dalam batas normal sebanyak 46,3% . Hal ini disebabkan oleh adanya ketegangan psikis yang mungkin saja dialami oleh mahasiswa, stress yang memburuk juga dapat mengakibatkan depresi pada mahasiswa dan hal ini bisa memburuk dan memunculkan isu kesehatan mental lain seperti, perfeksionisme dalam diri mahasiswa dan gangguan obsesif kompulsif yakni gangguan mental yang menyebabkan penderitanya merasa harus melakukan suatu tindakan secara berulang-ulang. Bila tidak

dilakukan, maka individu tersebut akan diliputi kecemasan atau ketakutan.

Pernyataan diatas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Maulida, 2012) yang berjudul “Gambaran Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Program Sarjana Yang Melakukan Konseling Di Badan Konseling Mahasiswa Universitas Indonesia” yang menyebutkan bahwa dari 32 responden terdapat 15 mahasiswa dengan kondisi tingkat depresi normal. Teori Learned Helplessness menjelaskan bahwa depresi muncul akibat peristiwa menyakitkan yang tidak dapat dikontrol. Peristiwa yang menyakitkan tersebut diperoleh dari pengalaman hidup yang tidak menyenangkan dan trauma yang gagal dikontrol oleh individu.

Kondisi seperti itu akan menghasilkan ketidakberdayaan yang memicu depresi. Kemudian ada teori hopelessness menjelaskan bahwa munculnya depresi berawal dari adanya peristiwa yang menyakitkan serta tekanan dalam dirinya. Selanjutnya akan muncul perasaan tidak ada harapan, tidak ada respon yang memungkinkan untuk mengatasi situasi dan perkiraan.

Berdasarkan kondisi distress psikologis terjadi pada mahasiswa mayoritas pada gangguan ansietas sedang mengacu pada frekuensi tertinggi dari keseluruhan klasifikasi dalam distress psikologis, hal ini disebabkan karena adanya rasa ketakutan atas kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi, tentang kurangnya pemahaman atas apa yang akan disusun dalam skripsi dan diimbangi juga oleh jadwal bimbingan dengan para dosen pembimbing.

Sedangkan saat ditinjau dari jenis kelamin mayoritas yang mengalami ansietas sedang yaitu perempuan hal ini disebabkan oleh keterkaitan erat dengan tanda-tanda kelamin primer, sekunder, perlakuan orang tua dan masyarakat yang merupakan indikator jenis kelamin yang mempengaruhi tidak hanya secara fisik tapi juga secara psikologis, laki-laki dikenal lebih rasional, lebih memegang prinsipnya, cepat mengambil keputusan dan lebih menguasai, sementara perempuan cenderung kurang rasional, manja dan lebih mudah memahami perasaan orang lain, penakut, dan inferior.

Pada dasarnya masalah akademik menjadi masalah tertinggi bagi mahasiswa dikarenakan dari sudut pendidikan, kualitas SDM yang tinggi dapat dicerminkan dari tercapainya prestasi akademik yang tinggi. Tolak ukur dari prestasi akademik ialah IPK yang tinggi (Nugrasanti, 2006) dalam (Maulida, 2012).

Mahasiswa yang tidak dapat mencapai standar minimum IPK yang ditetapkan akan mengalami masalah akademik. Masalah akademik disebabkan karena adanya prokrastinasi akademik, yaitu perilaku mahasiswa menunda-menunda mengerjakan skripsi atau menyelesaikan tugas akademik. Perilaku menunda-nunda untuk memulai dan menyelesaikan skripsi, menunda untuk membaca bahan skripsi, malas bimbingan. Fenomena seperti itu seringkali juga terjadi pada mahasiswa. Fenomena tersebut mengakibatkan mahasiswa berada pada posisi yang kurang menguntungkan yang seakan dituntut karena sikap menunda-nunda sehingga skripsi tak kunjung selesai.

## **2. Gambaran Burnout Mahasiswa Mengerjakan Skripsi di STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto.**

Hasil penelitian menunjukkan semua mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami burnout, sebagian besar mengalami burnout sedang yaitu sebanyak 83,6%, sedikit saja yang mengalami burnout ringan yaitu sebanyak 16,4%. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor individu dalam menanggapi setiap pekerjaan atau sebuah tuntutan, jenis kepribadian, dan organisasi yang mungkin saja dapat berpengaruh terhadap kondisi fisik maupun mental mahasiswa. Hal tersebut juga dapat berkaitan dengan kondisi stress dalam mengerjakan skripsi yang akan berdampak pada kondisi psikologis maupun fisiologis mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Alimah & Swasti, 2018) yang berjudul “Gambaran Burnout pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto” menyatakan bahwa dari 156 mahasiswa terdapat 56.4% mahasiswa mengalami burnout sedang.

Dari hasil yang didapatkan dapat

menggambarkan dari mayoritas mahasiswa mengalami burnout sedang saat mengerjakan skripsi didukung oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Pines dan Aranson bahwa “burnout akan membuat penderitanya merasa sangat kelelahan secara fisik dan emosional”. Sedangkan menurut Namora “burnout adalah keadaan seseorang yang ditandai dengan menurunnya produktivitas karena stres yang terus menerus”. Dari pernyataan tersebut apabila mahasiswa menjadikan skripsi sebagai sumber stress secara terus menerus dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami burnout dimana sindrom ini memang mempengaruhi kondisi fisik dan emosional individu

Sedangkan berdasarkan jenis kelamin mayoritas mahasiswa mengalami burnout sedang hal ini terjadi karena beberapa penelitian yang menyatakan bahwa wanita dapat mengalami burnout karena ekspresi emosional di dalam organisasi dilihat secara gender. Berdasarkan perspektif teoritis disebutkan bahwa hubungan interpersonal memainkan peran yang lebih besar untuk wanita dibandingkan pria. Studi empiris menunjukkan bahwa wanita memiliki lebih banyak tendensi yang didasarkan pada penghargaan diri sendiri dalam hubungan social, hal ini kelihatannya beralasan untuk mengharapakan bahwa wanita akan menemukan konflik interpersonal lebih berat dibandingkan pria. Dalam hal penyusunan skripsi, ditemui adanya perbedaan beban stress, yang dapat disebabkan oleh konflik interpersonal yang tidak lebih berat di antara mahasiswa laki-laki dan wanita yang akan memperburuk kondisi burnout.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari gambaran distres psikologis dan burnout pada mahasiswa mengerjakan skripsi sebagai berikut : (a) Mahasiswa skripsi sebagian besar berusia 22 tahun, berjenis kelamin perempuan, dan terdistribusi menjadi 5 kelas (b.) Gambaran distres psikologis pada mahasiswa skripsi paling tinggi ansietas yaitu ansietas sedang sebanyak 65 (48.5%) mahasiswa, dilanjutkan dengan stres sedang sebanyak 47 (35.1%) mahasiswa dan depresi dengan kondisi depresi normal sebanyak 62 (46.3%)

mahasiswa. (c.) Gambaran burnout pada mahasiswa skripsi mayoritas mengalami burnout sedang sebanyak 122 (83.6%) mahasiswa.

## SARAN

### 1. Bagi peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya sekaligus dapat menambah wawasan bagi peneliti. Penelitian selanjutnya dapat meneliti dan mengembangkan penelitian tentang faktor-faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi distres psikologis dan burnout pada mahasiswa skripsi.

### 2. Bagi institusi pendidikan keperawatan

Penelitian ini dapat dijadikan untuk literatur atau referensi tentang distres psikologis di kalangan mahasiswa skripsi. Hasil dan pembahasan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran tentang kesehatan psikologis dan burnout utamanya pada kalangan mahasiswa skripsi. Institusi pendidikan perlu mengkaji lebih dalam tentang distres psikologis dan burnout pada mahasiswa skripsi, sehingga mencapai tujuan dari tri dharma perguruan tinggi (pendidikan, penelitian, dan pengabdian masyarakat). Khususnya mata kuliah keperawatan jiwa dan komunitas diharapkan dapat berkolaborasi untuk intervensi baru untuk masalah psikologis pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Wulan, D. A. N., & Muliati, S. (2014). *PROKRASINASI AKADEMIK DALAM PENYELESAIAN SKRIPSI*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Ahyar, H., Maret, U. S., Andriani, H., Sukmana, D. J., Mada, U. G., Hardani, S.Pd., M. S., ... Istiqomah, R. R. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. (A. Husnu Abadi, A.Md., Ed.). Yogyakarta: CV. Pustaka Ilmu Group.
- Alimah, S., & Swasti, K. G. (2018). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan di Purwokerto. *Jurnal*

- Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130.  
<https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.2.709>
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M., & Syafei, I. (2018). Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), 115–130.  
<https://doi.org/10.15575/psy.v5i1.2282>
- Hackett, T. P., Cassem, N. H., Stern, T. A., Murray, G. B., Fricchione, G. L., & Kontos, N. (2010). *Beginnings: Psychosomatic Medicine and Consultation Psychiatry in the General Hospital*. (J. F. R. Theodore A. Stern, Gregory L. Fricchione, Ned H. Cassem, Michael S. Jellinek, Ed.) (sixth). W.B. Saunders.  
<https://doi.org/doi.org/10.1016/B978-1-4377-1927-7.00001-7>.
- Herdman, T. . H., & Kamitsuru, S. (2015). *Diagnosis KeperawatanDefinisi & Klasifikasi2015-2017* (10th ed.). Jakarta: EGC.
- HIMPSI. (2020). Terms of Reference: Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5. *Himpsi.or.Id*, (September 2019), 13. Retrieved from <https://himpsi.or.id/blog/pengumuman-2/post/kesehatan-jiwa-dan-resolusi-pascapandemi-di-indonesia-panduan-penulisan-132>
- Imaniar, R. R. L., & Sularso, R. A. (2016). Pengaruh Burnout Terhadap Kecerdasan. *Jurnal Maksipreneur*, V(2), 46–56.
- Islami, S. (2019). Fenomena Burnout pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Satu: Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.  
<https://doi.org/10.31227/osf.io/sabfj>
- Ismiati. (2015). Problematika Dan Coping Stres Mahasiswa. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32), 15–27.
- Khairani, Y. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, 4(4), 208–214.
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresii, Kecemasan dan Stress Berdasarkan DASS-42. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 7(2), 219.  
<https://doi.org/10.25126/jtiik.2020721052>
- Laili, L. (2014). *Pengaruh Kesejahteraan Spiritual terhadap Burnout pada Mahasiswa Pendidikan Dokter di Universitas Islam Indonesia Yogyakarta*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 74.  
<https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Narvaez, D., Wang, L., Cheng, A., Gleason, T. R., Woodbury, R., Kurth, A., & Lefever, J. B. (2019). The importance of early life touch for psychosocial and moral development. *Psicologia: Reflexao e Critica*, 32(1).  
<https://doi.org/10.1186/s41155-019-0129-0>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugraheni, N., T., W., & Irmanita, W. (2018). *Kesehatan Masyarakat: Dalam Determinan Sosial Budaya*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ratih Arrum L. (2017). Gambaran distress psikologis pada perempuan penyintas trafiking. *Jurnal Psikogenesis*, 1(2), 143–160.
- Saam, Z., & Sri, W. (2013). *Psikologi Keperawatan*. (Cetakan ke). Jakarta: Rajawali Persada.

- Siagian, P. C. R. (2016). *Gambaran Tingkat Stres, Ansietas dan Depresi pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di RSUP Haji Adam Malik Medan*. Skripsi. Universitas Sumatra Utara: Fakultas Keperawatan.
- Soesilo, A. (2010). *Distress Psikologis dan Mekanisme Koping*.
- Stuart, G. W. (2013). *Principles of Psychiatric Nursing* (10th ed.).
- Sunaryo. (2013). *Paikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Van, D. W, C., Wyatt, G., Williams, J. K., Stein, D. J., & Sorsdahl, K. (2016). *Validation of the Self Reporting Questionnaire 20-Item (SRQ-20) for Use In A Low-And Middle-Income Country Emergency Centre Setting*. *International journal of mental health and addiction*.
- Videbeck, S. L. (2011). *Psychiatric Mental Health Nursing* (5th ed.). USA: Lippincott.
- Winefield, H. R., Gill, T. K., Taylor, A. W., & Pilkington, R. M. (2012). *Psychological well-being and psychological distress: is it necessary to measure both? Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice*, 2(1), 3. <https://doi.org/10.1186/2211-1522-2-3>
- Wolfe, D. T., Hermanson, D. R., Ii, B. A. B., Diri, A. K., Diri, P. K., Chotimah, C., ... Noviyani, D. I. (2017). *Pengaruh Resiliensi Terhadap Distress Psikologis Pada Mahasiswa*. *Educational Psychology Journal*, 2(2), 65–72. <https://doi.org/DOI>

