

Analisis Faktor Psikologis Mahasiswa Program Studi PJKR dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi

Arya T Candra ^{1)*}, Mislan ²⁾

^{1) dan 2)} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas PGRI Banyuwangi

E-mail : ¹⁾ aryacandra0189@gmail.com, ²⁾ mislanmpd680@gmail.com

ABSTRAK

Skripsi merupakan salah satu tugas akhir yang harus di selesaikan oleh seorang mahasiswa untuk menyelesaikan studinya di jenjang Perguruan Tinggi. Faktor psikologis stres dan depresi merupakan aspek yang berpengaruh secara signifikan terhadap kualitas dan efektivitas waktu penyusunan skripsi seorang mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor psikologis mahasiswa Program Studi PJKR Universitas PGRI Banyuwangi dalam penyusunan tugas akhir skripsi. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei dan instrument non tes yaitu angket. Sampel pada penelitian ini adalah para mahasiswa program skripsi dengan intensitas bimbingan dibawah rata-rata dengan jumlah 35 mahasiswa. Berdasarkan analisis data hasil penelitian diatas diketahui bahwa untuk nilai persentase tertinggi tingkat stres mahasiswa adalah 43 % pada kategori sedang dengan frekuensi 15 orang, sedangkan untuk nilai persentase tertinggi tingkat depresi mahasiswa adalah 37% pada kategori sedang dengan frekuensi 13 orang.

Kata kunci : *skripsi; stres; depresi*

ABSTRACT

Thesis is one of the final assignments that must be completed by a student to complete his studies at the Higher Education level. Psychological factors of stres and depression are aspects that significantly influence the quality and effectiveness of a student's thesis preparation time. The purpose of this study was to analyze the psychological factors of the students of the PJKR Study Program, PGRI Banyuwangi University in the preparation of the final thesis. This type of research is quantitative descriptive using survey methods and non-test instruments, namely questionnaires. The sample in this study were students of the thesis program with the intensity of guidance below the average with a total of 35 students. Based on the data analysis of the research results above, it is known that the highest percentage value of student stres levels is 43% in the medium category with a frequency of 15 people, while the highest percentage value of student depression levels is 37% in the medium category with a frequency of 13 people.

Keywords : *thesis; stres; depression*

PENDAHULUAN

Perkuliahan merupakan salah satu proses pendidikan yang ditempuh oleh mahasiswa calon Sarjana di jenjang Perguruan Tinggi. Untuk menyelesaikan proses perkuliahan tersebut, mahasiswa dituntut untuk menyusun menyelesaikan sebuah tugas akhir yaitu Skripsi. Skripsi merupakan tugas akhir yang harus diselesaikan mahasiswa pada program

sarjana (Rismen, 2015). Tugas Akhir Skripsi (TAS) adalah karya mahasiswa yang menekankan pada proses dan pola berpikir ilmiah didasarkan pada hasil penelitian sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar kesarjanaan (Wiyatmo et al., 2010). Menurut (A'yunin, 2016) tugas akhir skripsi adalah seorang mahasiswa dalam menyelesaikan program pendidikan S1

sebagai bukti kemampuan akademik yang dimiliki mahasiswa dalam melakukan penelitian yang sesuai dengan bidang studinya dan sebagai persyaratan untuk menyelesaikan tugas akhir atau program studinya. Skripsi merupakan salah satu mata kuliah wajib yang harus ditempuh seorang mahasiswa sebagai salah satu syarat kelulusan untuk meraih gelar akademiknya (Aslinawati & Mintarti, 2017). Dalam pengerjaan skripsi mahasiswa dibimbing oleh minimal dua orang dosen pembimbing yang ditunjuk oleh perguruan tinggi yang bersangkutan. Pembimbingan ini dimaksudkan agar hasil skripsi mahasiswa berkualitas baik dari segi isi maupun teknik penyampaiannya.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses penyusunan skripsi, salah satunya yaitu faktor psikologis para mahasiswa. Sebagaimana pernyataan dari (Zakaria, 2017) bahwa salah satu faktor psikologis yaitu stres merupakan hal yang selalu dirasakan oleh para mahasiswa ketika menempuh skripsi. Psikologis merupakan suatu kondisi yang berkaitan dengan psikis seseorang seperti keadaan mental, pikiran dan perilaku manusia. Sarlito (2014) mengatakan bahwa psikologi adalah tingkah laku manusia, yaitu dalam hubungannya dengan manusia dengan dunia sekitarnya. Fuzie et al. (2016) juga mengemukakan faktor psikologis adalah faktor yang terdiri dari motivasi, serta keyakinan dan sikap. Faktor psikologis dalam pembahasan kali ini peneliti tekankan pada aspek stres dan depresi mahasiswa. Ketika tingkat stres dan depresi mahasiswa semakin tinggi maka akan berdampak buruk terhadap efektivitas waktu dan kualitas hasil skripsi yang disusun.

Stres adalah keadaan dimana seseorang mengalami permasalahan

hidup yang bisa mengakibatkan gangguan mental atau penyakit. Sebagaimana pernyataan dari Saputri & Sugiharto (2020) bahwa stres adalah suatu kondisi tertekan karena adanya ketidaksesuaian antara tuntutan yang diterima dengan kemampuan untuk mengatasinya. Rustiana & Cahyati (2012) juga mengemukakan stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber daya dalam sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang. Stres merupakan keadaan seseorang yang belum mampu menemukan jalan keluar ketika mendapatkan masalah bisa jadi dikarenakan banyak pikiran lain yang mengganggu ketika ia memulai berpikir mencari solusinya, disini terdapat ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan untuk mengatasinya. Selain stres, aspek psikologis lainnya yang perlu diperhatikan adalah tingkat depresi.

Depresi diartikan sebagai keadaan emosi atau perasaan sedih, ataupun tidak bahagia dan kehilangan semangat untuk hidup (Sulistiyorini & Saabarisman, 2017). Depresi adalah reaksi kejiwaan seseorang terhadap stresor yang dialaminya. Depresi merupakan gangguan yang seringkali tidak disadari baik oleh penderita maupun orang-orang di sekitarnya. Pemicu gangguan depresi bersumber dari beberapa hal, di antaranya adalah faktor biologis, faktor lingkungan, dan faktor psikologis seperti peristiwa yang menimbulkan pengaruh emosi negatif mendalam (Kurniawan & Sulistyarini, 2017). Depresi juga dapat diasumsikan merupakan gangguan mental yang

Tabel 1
Menghitung Banyak Mean dan Standar Deviasi

Kategori	Interval Nilai
Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$
Rendah	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$M - 0,5S D < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat tinggi	$M + 1,5SD < X$

umumnya ditandai dengan kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi (Dianovinina, 2018).

Berdasarkan pembahasan latar belakang diatas, maka peneliti memandang penting untuk mengetahui tingkat stres dan depresi para mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir skripsi. Hal tersebut perlu diketahui dan dianalisis dengan tujuan agar seorang dosen pembimbing mampu memberikan respon yang sesuai ketika proses pembimbingan agar tidak meningkatkan aspek stres dan depresi para mahasiswa. Ketika aspek psikologis tersebut meningkat maka akan berdampak buruk terhadap progress penyusunan tugas akhir skripsi para mahasiswa. Maka dari itu perlu dilakukan sebuah penelitian dengan judul analisis faktor psikologis mahasiswa program studi PJKR dalam penyusunan tugas akhir skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu (Maksum, 2012). Pengumpulan data dilakukan untuk mendapatkan informasi terkait dengan

fenomena, kondisi, atau variabel tertentu. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan keadaan tingkat stres dan depresi mahasiswa ketika menyusun tugas akhir skripsi. ditahun 2021. Teknik penentuan responden dengan menggunakan *purposive sampling*, dimana kriteria yang digunakan adalah mahasiswa dengan intensitas bimbingan skripsi dibawah rata-rata yang berjumlah 35 mahasiswa.

Instrument yang digunakan untuk memperoleh data hasil penelitian terkait stres dan depresi dengan menggunakan non tes yaitu angket. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase, rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

- P = presentase yang dicari
- F = frekuensi
- N = jumlah responden

Kemudian peneliti melakukan proses analisis data dengan rumus standart deviasi untuk mendapatkan norma atau kategori.

Tabel 2
Data Desriptif Kuantitatif Tingkat Stres Mahasiswa

Statistik Deskriptif	
Mean	38,25
Median	39
Mode	39
Standard Deviation	8,20
Range	34
Minimum	21
Maximum	55
Sum	1339
Count	35

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan angket yang telah diberikan dan diisi oleh para mahasiswa maka diperoleh hasil penelitian sebagai berikut :

Berikut ini merupakan data hasil penelitian terkait tingkat stres mahasiswa yang sedang dalam program penyusunan skripsi. Data hasil penelitian peneliti tampilkan dalam bentuk table dibawah ini :

Berdasarkan Tabel di atas maka peneliti sajikan kembali dalam bentuk grafik sebagai berikut :

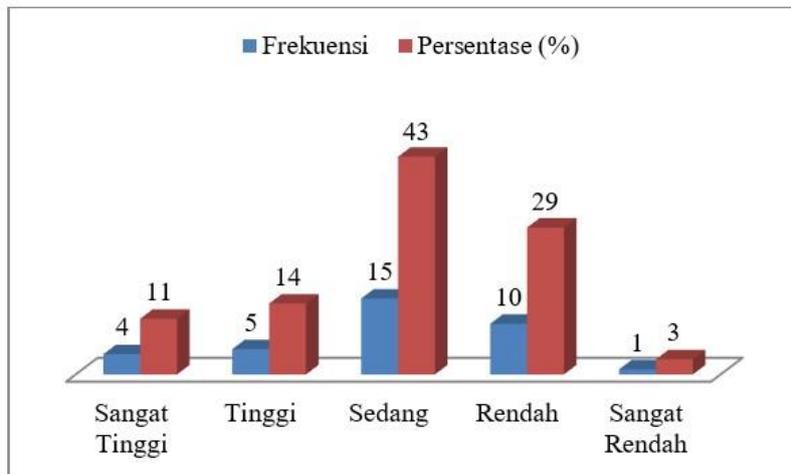
Berdasarkan gambar diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi stres dari 35 responden dengan kriteria sangat tinggi sampai rendah. Pada

kriteria responden yang mengalami stres sangat tinggi sebanyak 4 responden atau 11%, kriteria responden yang mengalami stres tinggi sebanyak 5 responden atau 14%, kriteria responden yang mengalami stres sedang sebanyak 15 responden atau 43%, kriteria responden yang mengalami stres rendah sebanyak 10 responden atau 29%, dan kriteria responden yang mengalami stres sangat rendah sebanyak 1 responden atau 3%.

Hasil penelitian tingkat depresi pada mahasiswa program studi PJKR berdasarkan angket yang telah disebar kepada 35 responden. Berdasarkan hasil kuisioner diketahui nilai dan diolah berdasarkan rumus persentase kemudian ditampilkan dalam bentuk tabel sebagai

Tabel 3
Kategori Tingkat Stres Mahasiswa

No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Tinggi	4	11%
2	Tinggi	5	14%
3	Sedang	15	43%
4	Rendah	10	29%
5	Sangat Rendah	1	3%
Jumlah		35	100%



Gambar 1
Grafik Tingkat Stres Mahasiswa

berikut :

Berdasarkan tabel diatas maka peneliti sajikan kembali dalam bentuk grafik sebagai berikut :

Berdasarkan grafik diatas menunjukkan bahwa distribusi frekuensi depresi dari 35 responden dengan kriteria sangat tinggi sampai rendah. Pada kriteria responden yang mengalami depresi sangat tinggi sebanyak 1 responden atau 3%, kriteria responden yang mengalami depresi tinggi sebanyak 5 responden atau 14%, kriteria responden yang mengalami depresi sedang sebanyak 15 responden atau 43%, kriteria responden yang mengalami depresi rendah sebanyak 10 responden atau 29%, kriteria responden yang mengalami depresi

sedang sebanyak 13 responden atau 37%, kriteria responden yang mengalami depresi rendah sebanyak 9 responden atau 26%. Dan kriteria responden yang mengalami depresi sangat rendah sebanyak 2 responden atau 6%.

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diatas diketahui bahwa untuk nilai persentase tertinggi tingkat stres mahasiswa adalah 43 % pada kategori sedang dengan frekuensi 15 orang, sedangkan untuk nilai persentase tertinggi tingkat depresi mahasiswa adalah 37% pada kategori sedang dengan

Tabel 4
Data Desriptif Kuantitatif Tingkat Stres Mahasiswa

Statistik Deskriptif	
Mean	62,97
Median	64
Mode	72
Standard Deviation	10,18
Range	39
Minimum	41
Maximum	80
Sum	2204
Count	35

Tabel 5
Kategori Tingkat Depresi Mahasiswa

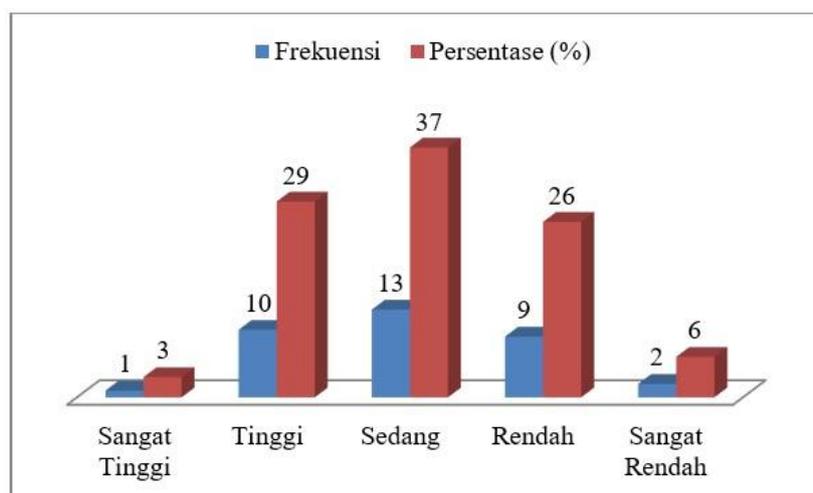
No.	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Tinggi	1	3%
2	Tinggi	10	29%
3	Sedang	13	37%
4	Rendah	9	26%
5	Sangat Rendah	2	6%
Jumlah		35	100%

frekuensi 13 orang.

Data tersebut menunjukkan bahwa penyusunan tugas akhir skripsi memberikan dampak yang cukup signifikan terhadap keadaan psikologis seorang mahasiswa. Keadaan stres mahasiswa akan meningkat ketika mereka mengalami kesulitan dan terkendala saat menyusun skripsi. Begitu pula tingkat depresi juga akan meningkat ketika mahasiswa tidak segera menemukan solusi dari kendala yang mereka temui ketika proses penyusunan skripsi. Sebagaimana hasil penelitian dari Vrichasty et al. (2020) bahwa proses skripsi sering menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan maka dari itu skripsi

dapat dikatakan sebagai sumber stresor bagi mahasiswa yang sedang mengerjakannya. Kondisi ini biasanya akan memicu timbulnya reaksi psikologis seperti kecemasan, stres bahkan depresi.

Selain itu batasan waktu untuk penyusunan skripsi juga memberikan dampak secara langsung terhadap kondisi psikis. Pada kenyataannya cukup banyak mahasiswa yang mengalami berbagai kesulitan dalam mengerjakan skripsi sehingga berdampak terhadap psikis (stres) mereka, kesulitan yang dirasakan salah satunya adalah keterbatasan waktu penelitian (Aulia & Panjaitan, 2019). Ketika mahasiswa



Gambar 2
Grafik Depresi Mahasiswa

merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akhir nskripsi mereka dalam batasan waktu yang ada maka kondisi stres dan depresi juga cenderung akan meningkat. Oleh karena itu seorang mahasiswa disarankan mampu menjaga serta mengelola kondisi stres dan depresidengan baik agar proses penyusunan skripsi mampu berjalan sesuai harapan dan target yang diinginkan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data hasil penelitian dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa kondisi stres dan depresi mahasiswa ketika proses penyusunan skripsi dominan pada kategori sedang. Hal tersebut dikarenakan para mahasiswa tidak terlalu menganggap skripsi sebagai sebuah beban. Akan tetapi hal tersebut berdampak negatif terhadap kurangnya intensitas proses bimbingan mereka.

Tingkat stres dan depresi mahasiswa ketika menghadapi proses penyusunan skripsi perlu dikontrol lebih ekstra. Hal tersebut dikarenakan ketika mahasiswa tidak mampu mengelola dan mengontrol tingkat stres serta depresi maka akan berdampak buruk terhadap proses dan waktu penyusunan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

A'yunin, Q. (2016). Dukungan Sosial Dalam Penyusunan Skripsi (Studi Kasus Pada Mahasiswa Psikologi Yang Mengalami Problematika Dalam Penyusunan Skripsi). In *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Aslinawati, E., & Mintarti, S. (2017). Keterlambatan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Angkatan 2012 (Studi Kasus Di Jurusan Ekonomi Pembangunan Fakultas Ekonomi

Universitas Negeri Malang). *Pendidikan Ekonomi*, 10(1)

Aulia, S., & Pnjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis Dan Tingkat Stres Pada Maahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2)

Dianovinina, K. (2018). Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya. *Psikogenesis*, 6(1), 69–78

Fuzie, D., Yulianto, E., & Sunarti. (2016). Pengaruh Faktor Psikologis Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian (Survei Pada Konsumen Kfc Cabang Mall Olympic Garden Malang). *Jurnal Administrasi Bisnis SI Universitas Brawijaya*, 40(1)

Kurniawan, Y., & Sulistyarini, I. (2017). Terapi Kognitif Perilaku untuk Mengurangi Episode Depresi Berat dengan Gejala Psikotik. *Philantrophy Journal of Psychology*, 1(1), 65–75.

Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Unesa University Press

Rismen, S. (2015). Analiis Kesulitan Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi Di Prodi Pendidikan Matematika Stkip Pgri. *Lemma*, 1(2), 57–62

Rustiana, E., & Cahyati, W. (2012). Stres Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *Kesmas-Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 149–155

Saputri, K., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan Antara Self Efficacy Dan Social Support Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir Penyusun Skripsi Di Fip Unes Tahun 2019. *Social Behavior and Personality*, 4(1)

Sarlito, W. (2014). *Pengntar Psikologi Umum*. PT Raja Grafindo Persada.

- Sulistiyorini, W., & Saabarisman, M. (2017). Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis. *Sosio Informa*, 3(2), 153–164.
- Vrichasty, Y., Safari, I., & Susilawati, D. (2020). Tingkat Kecemasan Stres Dan Depresi Mahasiswa Terhadap Pengerjaan Skripsi Dalam Situasi Pandemi Covid-19. *Sportive*, 5(3)
- Wiyatmo, I., Mundilarto, Y., Suharyanto, & Widodo, E. (2010). Efektifitas Bimbingan Tugas Akhir Skripsi (Tas) Mahasiswa Jurusan Pendidikan Fisika FMIPA UNY. *Prosiding*, 405–414
- Zakaria, D. (2017). *atingkat Stres Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Malang