

Studi Korelasi Tingkat Stres dengan Optimisme Mahasiswa Keperawatan dalam Menyelesaikan Tugas Akhir

The Correlation Study Between Stress Level with Optimism of Nursing Students in Completing the Final Assignment

Fransiska Erna Damayanti¹, Graceila Oktamanicka Dayu², Sholihin³

^{1,2,3} Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi

*Corresponding author: nerssiska@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Semua orang dalam hidup pasti pernah mengalami stres, apalagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang berjuang dalam proses mengerjakan skripsi yang dirasakan rumit, dimana hal tersebut berakibat menurunkan keyakinan atau kemampuan berpikir positif serta berdampak pada penyelesaian tugas. Berpikir optimis diperlukan oleh mahasiswa karena merupakan konstruksi psikologi yang memiliki pengaruh positif pada kehidupan seorang individu.

Tujuan: Untuk mengetahui korelasi antara tingkat stres dengan optimisme dalam penyelesaian tugas akhir mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi tahun 2023.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross-sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 43 mahasiswa tingkat akhir STIKES Banyuwangi dengan menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian kuesioner DASS 21 dan Optimisme. kemudian dianalisis menggunakan uji *rank spearman* dengan SPSS 25 *for windows*.

Hasil: Sebanyak 25 (58.1%) responden mengalami tingkat stres normal dan sebagian besar responden 26 (60.4%) memiliki kategori optimisme sedang. Berdasarkan hasil analisa didapatkan *significance (2-tailed) p value = 0.039* dengan $\alpha = 0.05$, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan optimisme yang dialami mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi dalam menyelesaikan tugas akhir dengan korelasi rendah.

Kesimpulan: Optimisme sangat diperlukan bagi mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Melalui pikiran optimis, mahasiswa dapat mengurangi dampak yang ditimbulkan akibat stres pada saat mengerjakan tugas akhir. Sehingga, individu akan berespon wajar terhadap stres dan dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.

Kata Kunci: Optimisme; Tingkat stres; Tugas Akhir

ABSTRACT

Background: Everyone in their lives has experienced stress, especially final-semester students who are struggling with the process of working on a thesis, which can be complicated. This situation can impact their self-confidence or ability to think positively and also affect the completion of their tasks. Optimistic thinking is needed by students because it is a psychological construct that has a positive influence on the life of an individual.

Purpose: This research aimed to determine the correlation between stress levels and optimism in the completion of final tasks for undergraduate nursing students at STIKES Banyuwangi in 2023.

Method: This research used a cross-sectional design with a total sample of 43 final-semester students at STIKES Banyuwangi. The research instruments were the DASS

21 and Optimism questionnaires. The data was then analyzed using the Spearman rank test with SPSS 25 for Windows.

Results: The majority of students, 25 (58.1%), experienced normal stress levels, and most students, 26 (60.4%), had moderate optimism. Based on the analysis, a significance (2-tailed) p -value = 0.039 with $\alpha = 0.05$ was obtained, indicating that there is a low correlation between stress levels and optimism experienced by undergraduate nursing students in completing the final assignment.

Conclusion: Optimism is needed for students working on their final project. Through optimistic thoughts, students can reduce the impact caused by stress when working on the final project. Thus, individuals will respond reasonably to stress and can complete the final project well.

Keywords: Optimism; Stress level; Final Assignment

LATAR BELAKANG

Kondisi dimana tuntutan melebihi batas kemampuan dapat dikatakan sebagai stres, dimana stres juga dapat disebabkan oleh peristiwa yang mengancam kesehatan fisik dan psikologis. (Santoso and Jannah, 2021). Stres bisa terjadi pada setiap orang salah satunya adalah mahasiswa. Stres pada mahasiswa merupakan tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa selama masa studinya. Intensitas stres yang dialami oleh mahasiswa seringkali menurunkan semangat belajar mahasiswa apabila dirasakan terlalu berat yang berakibat terganggunya konsentrasi, menurunkan kemampuan akademik, penurunan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) atau bahkan menyebabkan kegagalan dalam studi (Ambarwati, Pinilih and Astuti, 2019).

Angka kejadian mahasiswa yang menderita stres di tahun 2020 menurut WHO sebesar 38%-71%, sedangkan angka kejadian remaja mengalami stres sebanyak 39.6%-61.3% ada pada populasi remaja di tingkat Asia. Di Indonesia sendiri angka kejadian stres yang terjadi di kalangan mahasiswa sebesar 36.7%-71.6% (Nadhila *et al.*, 2020). Pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti tanggal 30 Maret 2023 diperoleh data bahwa dari 7 mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi terdapat 2 mahasiswa mengalami stres kategori ringan, 2 mahasiswa ada pada rentang stres sedang, 2 mahasiswa ada pada rentang stres berat dan 1 mahasiswa mengalami stres sangat berat selama menyusun tugas akhir skripsi.

Menyelesaikan skripsi merupakan syarat yang wajib dilaksanakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan sarjana (S1). Penelitian serupa juga pernah dilakukan pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir, ditemukan hasil bahwa mahasiswa yang mengalami stres kategori berat yaitu sebesar 62% dan tingkat stres pada kategori sedang sebesar 69.23%. Keluhan yang dirasakan oleh kebanyakan

mahasiswa tersebut antara lain merasakan ketegangan otot, iritabilitas, menurunnya produktivitas, dan mengalami kesulitan dalam memutuskan sesuatu (Rosyad, 2019). Stres yang dialami oleh mahasiswa di Indonesia sering kali berkepanjangan dan menyebabkan dampak negatif misalnya mahasiswa merasa gagal, runtuhnya kepercayaan diri serta depresi yang akhirnya dapat menimbulkan gejala menarik diri (Usraleli, Melly and Deliana, 2020). Stres yang berat dan bersifat memanjang harus diatasi dengan tepat dan efektif supaya tidak menimbulkan hambatan dalam penyusunan tugas akhir yaitu skripsi (Iswanti, 2018). Skripsi sangat jarang dipersepsikan sebagai hal yang menantang untuk diselesaikan namun sebaliknya, skripsi dipersepsikan sebagai tugas yang rumit, sangat tidak mudah untuk diselesaikan, serta memerlukan waktu yang relatif panjang dalam proses pengerjaannya. Kesulitan yang lazim dihadapi mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi antara lain: kendala dalam memilih topik, mengidentifikasi, merumuskan masalah penelitian serta upaya dalam mereview literatur (Usraleli, Melly and Deliana, 2020). Stres yang sering dirasakan oleh mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi antara lain disebabkan karena kesulitan dalam manajemen waktu, perasaan tidak yakin atau pesimis, berpikir negatif (*negative thinking*) saat pengerjaan tugas akhir, mengalami kesulitan menghubungi dan menemui dosen baik sebagai pembimbing maupun sebagai penguji. Selain itu, adanya kesulitan dalam memahami aturan pada buku pedoman penulisan tugas akhir juga menjadi penyebab stres yang dialami mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Sedangkan, untuk faktor eksternal yang menjadi penyebab stres mahasiswa yaitu lingkungan tempat tinggal meliputi (kosan, kontrakan dan juga rumah) yang tidak nyaman untuk dihuni, minimnya referensi atau sumber yang tersedia dan adanya kesulitan untuk dapat bertemu dengan pembimbing (Susilowati, 2019). Situasi kurang menyenangkan terkadang dirasakan dimana merupakan bagian dari lika liku dalam penyusunan skripsi, akan dapat dilalui dengan baik manakala seseorang dapat berpikir dengan optimis (Gamayanti, Mahardianisa and Syafei, 2018).

Optimisme dapat diartikan sebagai kecenderungan individu tentang harapan atau ekspektasi dimasa depan yang dapat membawa individu untuk mencapai hasil akhir sesuai harapan meskipun terkadang banyak mengalami hambatan. Optimisme memiliki pengaruh yang baik bagi seseorang yang memiliki dan menghayatinya, sehingga penting bagi seorang mahasiswa memiliki optimisme menurut Scheier and

Carver (1992) dalam Setriawati (2021). Keyakinan atau pikiran positif untuk dapat menghadapi dan menyelesaikan skripsi terbukti dapat menurunkan stres yang disebabkan oleh tugas akhir skripsi. Hal tersebut berbanding terbalik apabila mahasiswa cenderung menghindar atau mengabaikannya maka, kesulitan tersebut tidak dapat terselesaikan dengan baik (Romadlon, 2021). Mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir harus menumbuhkan atau meningkatkan optimisme sehingga mahasiswa lebih mudah menghadapi hambatan-hambatan yang dapat membuat stres selama mengerjakan tugas akhir skripsi (Kencana and Muzzamil, 2022). Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui korelasi antara tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa dengan optimisme saat proses penyusunan tugas akhir.

METODE

Penelitian ini berjenis korelasi menggunakan desain *cross-sectional*. Teknik *total sampling* dipilih sebagai cara dalam pengambilan sampel dengan jumlah sampel sebanyak 7 responden saat studi pendahuluan dan 43 orang sebagai responden penelitian. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner yaitu kuesioner tingkat stres dan optimisme. Kuesioner DASS 21 dipilih sebagai Instrumen guna mengukur tingkat stres mahasiswa dalam menyusun tugas akhir yang dibuat oleh Lovibond (Haqi, M.Has and Bahiyah, 2019). Properti Psikometri dari *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS 21) yang meliputi pertanyaan sejumlah dua puluh satu, adapun setiap item pertanyaan dari kuesioner tersebut bertujuan untuk menilai depresi, kecemasan dan stres (Indira, 2016). Alat ukur yang digunakan pada variabel optimisme berupa kuesioner yang sebelumnya telah melewati uji validitas dan uji reabilitas dari peneliti sebelumnya. Uji validitas menggunakan IBM SPSS 22 for windows. Berdasarkan uji validitas tiap skala optimisme tidak ada item yang gugur dan valid. Uji reliabilitas menggunakan teknik *Cronbach Alpha* dengan bantuan aplikasi SPSS for windows versi 16 menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* untuk variabel optimisme sebesar 0.750 yang menunjukkan bahwa skala pada variabel optimisme reliabel dan valid (Romadlon, 2021). Setelah pengumpulan data dilanjutkan dengan proses mengolah dan menganalisis secara berurutan dan akan masuk pada proses mengedit, memberikan coding, merubah sesuai score dan juga memasukkan data dalam tabulasi. Data yang sudah terakumulasi selanjutnya akan diolah menggunakan uji *Rank Spearman* yang bertujuan untuk mengetahui korelasi antara variabel bebas

dengan skala ordinal dan variabel terikat juga berskala ordinal serta menggunakan tabel kontingensi menggunakan SPSS 25 for windows. Penelitian ini telah lulus uji etik dari Komisi Etik Penelitian STIKES Banyuwangi dengan No: 118/01/KEPK-STIKESBWI/VII/2023.

HASIL

Pada tabel 1 yang berisi data karakteristik umum responden diperoleh data bahwa klien berusia 22 tahun menempati porsi paling banyak yaitu sebanyak 26 (60.5%) responden. Pada tabel 2 jenis kelamin diketahui hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 38 (88.4%) responden. Tabel 3 terkait Agama menunjukkan bahwa responden terbanyak adalah beragama Islam yaitu 35 (81.4%) responden. Tabel 4 tempat tinggal menunjukkan bahwa hampir setengah bertempat tinggal di rumah sebanyak 20 (46.5%) responden. Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 43 responden didapatkan hasil mahasiswa yang memiliki tingkat stres normal dan kategori optimisme sedang sebanyak 16 (37.2%) responden.

Tabel 5 berdasarkan hasil analisis dapat diketahui bahwa sebanyak 25 responden mengalami stres normal dan 26 responden memiliki optimisme sedang. Pada Tabel 6 dilakukan analisis lebih lanjut dengan menggunakan uji *rank-spearman* SPSS for windows, diperoleh nilai *p value* = 0.039 artinya nilai $p < 0.05$ maka hipotesis H_a diterima yang dapat diartikan adanya korelasi antara tingkat stres dengan optimisme dalam mengerjakan tugas akhir mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi dengan arah hubungan positif diperoleh nilai 0.317 yang masuk dalam kategori keeratan hubungan rendah.

PEMBAHASAN

Tingkat Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi 2023

Merujuk pada hasil penelitian diketahui sebagian besar responden mengalami stres normal sebanyak 25 (58.1%) responden. Stres dalam kategori ringan dan intensitas yang cukup sangat diperlukan guna memicu terjadinya perubahan dan perbaikan yang bersifat positif namun, lain halnya dengan tingkat stress yang berat akan berdampak negatif dan dapat menimbulkan sakit bagi orang yang mengalaminya karena berdampak negatif dan mengakibatkan keterbatasan. Stres bisa terjadi pada

setiap orang, salah satunya mahasiswa (Romadlon, 2021). Mahasiswa dituntut untuk mengerjakan skripsi sebagai syarat menempuh pendidikan sarjana, mahasiswa banyak yang mengalami stres berkelanjutan seperti perasaan tidak mampu, runtuhnya kepercayaan diri, sikap menuntut diri (Usraleli, Melly and Deliana, 2020) Mahasiswa dengan tingkat stres kategori normal sebanyak 23 (74.2%) responden dalam menyusun tugas akhir berupa skripsi. Hasil penelitian serupa oleh Rosidah (2021) ditemukan bahwa hasil terbanyak pada mahasiswa saat mengerjakan skripsi ada di kategori stres tingkat sedang yaitu sejumlah 86.44% (51 mahasiswa). Berdasarkan karakteristik responden ditemukan bahwa salah satu yang mempengaruhi tingkat stres khususnya pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir adalah usia, diketahui bahwa sebagian besar berumur 22 tahun sebanyak 26 (60.5%) responden. Menurut Afnan, Fauzia and Utami Tanau (2020) pada usia pertengahan 20-an sering muncul perasaan kecemasan tentang masa depan dan keberlangsungannya, termasuk disana terkait pekerjaan, relasi dan hubungan sosial. Penelitian ini diperkuat oleh Rosidah (2021) yang menyatakan usia sangat berkaitan dengan pengalaman yang sudah dilalui seseorang dalam menghadapi stressor, memanfaatkan dukungan keterampilan serta adanya mekanisme koping. Hal ini dapat juga dikatakan bahwa usia sangat berkontribusi dalam kemampuan seseorang dalam mengatasi stres. Selain itu, juga berkaitan erat dengan kemampuan seseorang dalam mengelola permasalahan yang dialami.

Berdasarkan penelitian ditemukan hasil 4 (10.5%) responden dari mahasiswa perempuan mengalami tingkat stres berat dan 1 (20%) responden laki-laki. Kondisi ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sutjiato and Tucunan (2015) dimana dikatakan bahwa alasan yang menjadikan kaum Hawa lebih mudah mengalami stres akademik karena wanita lebih mengandalkan perasaannya sehingga lebih sensitif, lebih mudah merasakan kecemasan terhadap hal diluar kemampuannya. Pada wanita akan sering timbul perasaan bersalah, kecemasan, adanya peningkatan atau kadang justru terjadi penurunan nafsu makan, perubahan pola tidur, serta gangguan makan. Berbeda halnya dengan kaum Adam dimana lebih aktif dan eksploratif, selain itu laki-laki juga diharapkan bermental kuat lebih mengutamakan akal budinya. Penelitian ini diperkuat Rinawati and Sucipto (2019) yang menyatakan jenis kelamin berhubungan dengan stres dijelaskan bahwa tingkatan terjadinya stres pada mahasiswa perempuan lebih banyak (75.7%) apabila dibandingkan dengan mahasiswa laki laki

(57%). Jenis kelamin berhubungan dengan tingkat stres, seorang wanita lebih mengedepankan intuisi atau berperasaan, sehingga sangat sejalan apabila stres lebih mungkin dialami oleh mahasiswa perempuan.

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yaitu tempat tinggal. Berdasarkan penelitian, diketahui bahwa hampir setengah dari responden bertempat tinggal di rumah sebanyak 20 (46.5%) responden. Tempat tinggal berkaitan dengan keluarga, keluarga adalah *support system* terbaik yang diperlukan oleh seseorang yang sedang menghadapi permasalahan sehingga dapat memberikan pengaruh bersifat positif secara signifikan misalnya pada motivasi. Sebesar 83.3% responden mengatakan salah satu faktor penting yang mendukung dalam penyelesaian skripsi adalah keluarga. Faktor motivasi yang diperoleh dari keluarga sangat bersifat positif dengan hasil signifikan dan memiliki arah yang berbeda dengan stres yang dialami oleh mahasiswa. Dapat diartikan bahwa, dukungan yang berasal dari keluarga salah satunya dukungan dari orang tua, tersedianya fasilitas belajar di rumah, serta kenyamanan yang diperoleh saat mahasiswa berada di rumah akan memotivasi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir (Suhandiah, Ayuningtyas and Sudarmaningtyas, 2021). Hasil berbeda tertuang dalam Sutjiato and Tucunan (2015) yang menyatakan bahwa seseorang yang tinggal di kos-kosan tidak selalu mengalami stres lebih banyak dibandingkan dengan seseorang yang tinggal bersama dengan keluarga. Hal tersebut dapat terjadi karena mahasiswa mendapatkan dukungan yang berasal dari teman temannya yang juga mengalami situasi yang sama, sehingga banyak pertolongan diperoleh, masukan, saran untuk tugas akhir yang harus diselesaikan. Begitu juga dengan responden yang tinggal di rumah bersama keluarga mereka, keluarga yang tidak memfasilitasi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan tugas dan tekanan dari orang tua justru cenderung akan membuat mahasiswa mengalami stress.

Menurut peneliti, responden yang memberikan penilaian bahwa skripsi adalah situasi yang harus segera dihadapi dan diselesaikan maka, akan cenderung merespon dalam menilai skripsi sebagai ancaman dalam batas wajar. Dampak dari penilaian tersebut mahasiswa dapat menghadapi stressor yang dihadapi dalam proses penyelesaian skripsi. Hal ini terlihat dari ditemukan data sebanyak 25 mahasiswa mengalami stres normal dan 18 mahasiswa stres ringan sampai sangat berat. Persepsi yang bersifat positif pada mahasiswa yang mengalami tingkat stres

dalam batas normal akan berdampak bahwa penyelesaian skripsi dapat berjalan bersama tugas dan aktivitas yang lain. Berdasarkan informasi dari responden diketahui bahwa skripsi yang diselesaikan merupakan usulan atau arahan dari dosen pembimbing, salah satu alasan inilah yang membuat mahasiswa merasa lebih mudah dalam mengerjakan skripsi dan menganggap sebagai hal wajar. Berbeda dengan responden yang mengalami stres sedang sampai sangat berat, kesulitan dalam menentukan judul, menentukan metode, mencari literatur, proses pengerjaan skripsi yang lama, kesulitan dalam menemui dosen pembimbing menjadi penyebab mahasiswa mengalami stres sedang sampai stres sangat berat.

Optimisme Dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi 2023

Hasil penelitian pada 43 responden menunjukkan hasil bahwa mayoritas responden berada pada optimisme sedang yaitu 26 (60.5%) responden. Menurut Lopez, Snyder and Rasmussen (2004) dalam Gomes and Izzati (2021) mengemukakan bahwa optimisme merupakan suatu pemikiran yang dimiliki oleh seseorang yang merasa bahwa sesuatu yang dijalani tentu akan berjalan dengan baik. Seseorang yang memiliki pandangan hidup kedepan serta memiliki sikap yang optimis tentu juga akan berdampak terhadap semua aktivitas yang dijalani dapat terselesaikan dengan baik.

Hasil penelitian serupa oleh Setriawati (2021) diperoleh hasil bahwa optimisme dalam mengerjakan tugas akhir (skripsi) ada pada kategori sedang untuk mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sebagian responden menyatakan optimis dalam mengerjakan tugas akhir yaitu sebanyak 34 (78%) responden. Sedangkan, pada penelitian yang dilakukan oleh Ningrum (2011) dalam Umboh, Pali and David (2020) menunjukkan perbedaan hasil yaitu sebagian besar mahasiswa dalam kategori optimisme yang rendah berjumlah 35 (66.03%) responden. Faktor yang mempengaruhi optimisme pada mahasiswa tingkat akhir sangat beragam. Menurut (Kurniawan, 2019) optimisme dipengaruhi oleh beberapa faktor meliputi adanya peran keluarga, bagaimana kondisi status sosial seseorang, apa jenis kelaminnya, bagaimana dia menjalankan keimanan terhadap agama dianut dan faktor kebudayaan atau tradisi.

Berdasarkan penelitian diketahui bahwa responden dengan usia 22 tahun sebanyak 15 (57.7%) responden dengan kategori optimisme sedang. Usia merupakan hal yang dapat mempengaruhi optimisme, makin banyak usia maka semakin banyak pengalaman yang dilalui seperti halnya pengalaman. Mahasiswa semester akhir yang memiliki optimisme akan merasa selalu yakin dan mampu untuk dapat menyelesaikan studinya. Mahasiswa semester akhir dimana sudah melewati 8 semester tentu sudah lebih memiliki rasa percaya diri serta harga diri yang tinggi dalam proses menyelesaikan studi karena sudah melewati berbagai proses yang cukup panjang selama masa studi dengan berbagai pengalaman (Ningrum, 2011 dalam Umboh, Pali and David, 2020). Optimisme juga dipengaruhi oleh jenis kelamin. Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden yaitu sebesar 38 (88.4%) responden berjenis kelamin perempuan. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian sebelumnya dengan hasil ada korelasi antara antara jenis kelamin dan optimisme, namun tidak nampak adanya perbedaan yang signifikan dari dua jenis kelamin tersebut (Ariska, Putri and Junaidi, 2021).

Faktor selanjutnya yang mempengaruhi optimisme adalah agama, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden beragama Islam sebanyak 35 (81.4%) responden. Dikatakan bahwa orang yang optimis diumpamakan sebuah kristal yang terisi penuh. Lain halnya dengan orang yang tidak memiliki keyakinan atau pesimis digambarkan sebagai sebuah kristal yang tidak berisi apapun. Setiap Agama tentu mengajarkan hal-hal yang bernilai positif, dalam ajaran agama Islam sikap optimis tertuang dalam satu ayat Al-Quran yaitu dalam Q.S. Yusuf ayat 87 yang artinya "Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir (Q.S. Yusuf, 12: 87)" (Zaroah, 2022). Begitu pula dengan agama Kristen dalam Alkitab (Kristiani) baik Kristen Protestan maupun Katolik, ada dalam Filipi 4:13—berisi suatu ayat yang sangat menguatkan yaitu "Segala Perkara Dapat Kutanggung di Dalam Dia" "dapat diartikan bahwa segala kesulitan akan dapat saya lalui dengan peneguhan dari Tuhan sendiri kepada diri saya"—Filipi 4:13, artinya Kuasa dan kasih karunia Kristus ada di dalam orang-orang percaya untuk membiarkan mereka melakukan semua yang Dia minta untuk mereka lakukan. Pada agama Hindu dijelaskan isi dari salah satu 5 keyakinan (Panca Sradha) yaitu Karmaphala. Karmaphala memberikan nilai-nilai

optimisme dikatakan bahwa semua makhluk hidup dalam ajaran ini, akan mendapatkan imbalan atas perbuatan atau tindakan yang telah dilakukan baik bersifat positif maupun negatif.

Faktor selanjutnya turut mempengaruhi optimisme yaitu tempat tinggal, hasil penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah responden (46.5%) bertempat tinggal di rumah. Mahasiswa yang tinggal bersama keluarga akan mendapatkan *support* secara langsung baik kenyamanan, perhatian dan dukungan sehingga mahasiswa dapat berpikir secara optimis dalam proses menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Serupa dengan penelitian Fibriyani (2018) bahwa kondisi tempat tinggal atau status sosial dapat mempengaruhi cara individu memandang dan menyikapi suatu peristiwa dalam kehidupannya

Menurut peneliti, banyaknya mahasiswa yang memiliki optimisme sedang disebabkan karena mereka yang mempunyai tingkat *confident* yang lebih tinggi dalam mengerjakan tugas akhir walaupun harus melewati beberapa tantangan yang membuat mereka sedikit *down* atau merasa gagal. Serta dari faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, agama dan tempat tinggal sangat berpengaruh terhadap tingkat optimisme pada mahasiswa. Dukungan keluarga dan keyakinan diri sendiri merupakan beberapa faktor yang akan membuat mahasiswa lebih optimis dan siap akan mengerjakan tugas akhir. Adanya *support* sistem yang baik dari diri sendiri maupun orang-orang disekitar akan membuat tingkat kepercayaan diri mahasiswa semakin baik dan lebih optimis dalam mengerjakan tugas akhir.

Korelasi Tingkat Stres Dengan Optimise Dalam Penyusunan Tugas Akhir Pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi 2023

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *rank spearman* dengan SPSS for Windows 25 bahwa nilai *significance (2-tailed) p value* = 0.039 dengan $\alpha = 0.05$, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang dapat diartikan bahwa terdapat korelasi antara tingkat stres dengan optimisme dalam mengerjakan tugas akhir skripsi pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi tahun 2023. Nilai *Correlation coefficient* sebesar 0.317 menunjukkan arah hubungan positif, hal ini berarti searah dimana variabel 1 yaitu tingkat stres semakin tinggi maka variabel 2 yaitu optimisme juga semakin tinggi. Serta nilai *correlation coefficient* sebesar 0.317 menunjukkan keeratan hubungan rendah.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kencana and Muzzamil (2022) dimana menggunakan uji ANOVA dan didapatkan hasil bahwa nilai F adalah sebesar 273.67, dan memiliki tingkat signifikansi sebesar 0.001 ($p < 0.01$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Berdasarkan temuan tersebut dapat diartikan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi optimisme pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Tidak berbeda dengan hasil penelitian dari Romadlon (2021) yang menyatakan semakin tinggi kadar optimisme yang dimiliki seseorang mampu memotivasi diri untuk mengatasi stres dengan lebih baik. Adanya perasaan optimis yang ada pada seseorang, juga merupakan dasar untuk memilih bagaimana dia melakukan *coping* stres yang baik. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa hampir setengah responden yang memiliki kategori optimisme sedang dengan tingkat stres normal dalam mengerjakan tugas akhir sebanyak 16 (37.2%) responden. Mahasiswa yang optimis dalam menyusun tugas akhir ada kecenderungan ketika dihadapkan oleh sebuah masalah, akan berupaya mencari solusi dalam menyelesaikan persoalan tersebut serta berupaya menghentikan pikiran negatif. Faktor-faktor optimisme juga berpengaruh pada tingkat stres seperti usia dan tempat tinggal. Usia biasanya dikaitkan tingkat kematangan baik secara fisik maupun psikis, usia juga dikaitkan dengan pengalaman. Ketika usia seseorang semakin banyak maka dapat diartikan pula seseorang tersebut sudah memiliki beragam pengalaman dalam kehidupan termasuk melakukan manajemen terhadap stres. Tempat tinggal juga mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa, sebab tempat tinggal memberikan dampak positif. Dukungan positif yang diberikan oleh keluarga, fasilitas yang diberikan di rumah dan suasana yang nyaman membuat mahasiswa menjadi lebih semangat dalam mengerjakan tugas akhir. Bukan hanya itu saja, dukungan dari teman-teman atau orang terdekat membuat mahasiswa merasa mendapat dukungan secara psikologis sehingga menurunkan tingkat stres pada mahasiswa. Mahasiswa yang mampu memotivasi dirinya sendiri untuk berfikir optimis dan mampu menangani stres dengan baik dapat membangun percaya diri dan kekuatan menjadi lebih produktif dalam mengerjakan tugas akhir. Melihat *correlation coefficient* sebesar 0.317 menunjukkan arah hubungan positif, hal ini berarti searah dimana semakin mahasiswa memiliki optimisme tinggi maka tingkat stres juga semakin rendah

Menurut peneliti berdasarkan kondisi di lapangan, peneliti menyimpulkan semakin seseorang memiliki optimisme yang tinggi maka, akan semakin rendah pula

tingkat stres yang dirasakan. Responden sebagian besar memiliki optimisme dalam rentang sedang dan tingkat stres normal. Tingkat stres normal membuat individu tidak menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi suatu atau beberapa ancaman secara teratur. Stres tersebut dapat terjadi akibat kelelahan setelah mengerjakan tugas akhir yang mengakibatkan detak jantung berdetak lebih cepat ketika melakukan bimbingan dengan dosen. Akan tetapi, karena responden berpikir optimisme sehingga dapat mengontrol stres yang dialami. Responden juga melakukan beberapa kegiatan yang mengurangi stres dalam mengerjakan tugas akhir, seperti beristirahat sejenak ketika lelah dalam mengerjakan tugas akhir. Saat responden berpikir optimisme maka pikiran-pikiran positif akan menurunkan stres. Berdiskusi dengan teman ketika terdapat kesulitan dalam mengerjakan skripsi, mendengarkan musik, menonton film, bermain games dan meluangkan waktu untuk bertemu dengan teman atau keluarga juga merupakan salah satu cara responden untuk menurunkan stres.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami tingkat stres normal sebanyak 25 (58.1%) responden dan responden memiliki kategori optimisme sedang sebanyak 26 (60.4%) responden. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *rank spearman* dengan SPSS for Windows 25 menunjukkan nilai *significance (2-tailed) p value* = 0.039 dengan $\alpha = 0.05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang artinya ada hubungan antara tingkat stress dengan optimisme dalam mengerjakan tugas akhir skripsi pada mahasiswa tingkat akhir S1 Keperawatan dengan keeratan hubungan diperoleh nilai 0.317 yang masuk dalam kategori keeratan hubungan rendah dengan arah positif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada STIKES Banyuwangi karena telah mendukung penuh dalam penelitian ini. Terima kasih kepada Prodi S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi yang sudah mendukung dan memberikan tempat untuk penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Afnan, Fauzia, R. and Utami Tanau, M. (2020) 'Hubungan Efikasi Diri Dengan Stress Pada Mahasiswa Yang Berada Dalam Fase Quarter Life Crisis Relationship of

- Self-Efication With Stress in Students Who Are in the Quarter Life Crisis Phase', *Jurnal Kognisia*, 3(1), pp. 23–29.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S. and Astuti, R. T. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), p. 40. doi: 10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
- Ariska, S. L., Putri, A. M. and Junaidi, J. (2021) 'Hubungan Antara Jenis Kelamin Dan Optimisme Dengan College Student Subjective Well-Being', *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(2), pp. 127–139. doi: 10.33024/jpm.v3i2.4698.
- Asiah, A. *et al.* (2022) 'Hubungan Tingkat Stress Dengan Gangguan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Skripsi', *Jurnal Kesehatan*, 13(2), pp. 107–115. doi: 10.38165/jk.v13i2.269.
- Bakara, J. K. (2021) 'Hubungan self-efficacy dengan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada mahasiswa semester akhir S1 Keperawatan STIKes Santa Elisabeth Medan tahun 2021', pp. 1–100.
- Barseli, M., Ildil, I. and Fitria, L. (2020) 'Stress akademik akibat Covid-19', *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), p. 95. doi: 10.29210/02733jpgi0005.
- Fibriyani, G. M. (2018) 'Pengaruh Optimisme Terhadap Kepuasan Hidup Pada Wanita Karir', *Ilmu Psikologi*. Available at: <http://eprints.umm.ac.id/43811/1/jiptummpgdl-gitamirnaf-49444-1-gitamir-%29.pdf>.
- Gamayanti, W., Mahardianisa, M. and Syafei, I. (2018) 'Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi', *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(1), pp. 115–130. doi: 10.15575/psy.v5i1.2282.
- Gomes, S. A. and Izzati, U. A. (2021) 'Hubungan Antara Optimisme Dengan Subjective Well-Being Pada Karyawan', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(4), pp. 1–13.
- Haqi, M. H., M.Has, E. M. and Bahiyah, K. (2019) 'Gambaran Status Mental (Stres, Kecemasan, Dan Depresi) Pada Korban Pasca Gempa Berdasarkan Periode Perkembangan (Remaja, Dewasa, Dan Lansia) Di Desa Pendua Kabupaten Lombok Utara', *Psychiatry Nursing Journal (Jurnal Keperawatan Jiwa)*, 1(1), p. 29. doi: 10.20473/pnj.v1i1.13013.
- Indira, I. E. (2016) 'Stress Questionnaire: Stress Investigation From Dermatologist Perspective', *Psychoneuroimmunology in Dermatology*, pp. 141–142.
- Iswanti, S. (2018) 'Alat Bantu Pengidentifikasi Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir/skripsi', *Informatika Upgris*, 4(1), pp. 56–63. Available at: <http://journal.upgris.ac.id/index.php/JIU/article/view/2311>.
- Kencana, S. C. and Muzzamil, F. (2022) 'Pengaruh Optimisme Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2022(19), pp. 353–361. Available at: <https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409>.
- Kurniawan, W. (2019) 'Relationship Between Think Positive Towards The Optimism Of Psychology Student Learning In Islamic University Of Riau', *Jurnal Nathiqiyah*, 2(1), pp. 13–25.
- Lopez, S. J., Snyder, C. R. and Rasmussen, H. N. (2004) 'Striking a vital balance: Developing a complementary focus on human weakness and strength through

- positive psychological assessment.’, *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures.*, pp. 3–20. doi: 10.1037/10612-001.
- Nadhila *et al.* (2020) ‘Korelasi Jenis Strategi Koping dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala’, *Jurnal Kedokteran Nanggroe Medika*, 3(2), pp. 7–14.
- Ningrum, D. W. (2011) ‘Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres pada Mahasiswa UEU yang Sedang Menyusun Skripsi’, *Psikologi Esa Unggul*, Volume 9(Nomor 1), pp. 41–47. Available at: <https://www.neliti.com/publications/126155/hubungan-antara-optimisme-dan-coping-stres-pada-mahasiswa-ueu-yang-sedang-menyus>.
- Oryza, W. (2016) ‘Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Insomnia Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Div Bidan Pendidik Reguler Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta’, *Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1(1), pp. 1–208.
- Rinawati, F. and Sucipto (2019) ‘ANALISA FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES DAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA’, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1).
- Romadlon, N. S. (2021) ‘Hubungan Antara Optimisme Dan Coping Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Jurusan Psikologi Angkatan 2017 Di UIN Maulana Maliki Malang’, (February), pp. 1–108.
- Rosidah, I. (2021) ‘Hubungan Tingkat Stres Dengan Motivasi Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Tadris Matematika’, *Skripsi*, pp. 1–118.
- Rosyad, Y. S. (2019) ‘Tingkat Stres Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Yogyakarta Dalam Mengerjakan Skripsi Tahun Akademik 2018/2019’, *Cahaya Pendidikan*, 5(1), pp. 56–64. doi: 10.33373/chypend.v5i1.1872.
- Santoso, H. and Jannah, R. (2021) ‘Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19 Riazul Jannah’, *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp. 130–146.
- Scheier, M. F. and Carver, C. S. (1992) ‘Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update’, *Cognitive Therapy and Research*, 16(2), pp. 201–228. doi: 10.1007/BF01173489.
- Setriawati, N. (2021) ‘Gambaran Optimisme Pada Mahasiswa Akhir Yang Menyusun Skripsi Dimasa Pandemi Covid-19’, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), pp. 114494–114499.
- Suhandiah, S., Ayuningtyas, A. and Sudarmaningtyas, P. (2021) ‘Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa’, *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, 5(1), p. 65. doi: 10.36339/jaspt.v5i1.424.
- Susilowati, R. N. (2019) ‘Hubungan Stress Dengan Efikasi Diri Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Di Universitas Negeri Yogyakarta’, *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(5), pp. 391–401.
- Sutjiato, M. and Tucunan, G. D. K. a a T. (2015) ‘Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado’, *Jikmu*, 5(1), pp. 30–42.

- Umboh, M. P., Pali, C. and David, L. E. V. (2020) 'Perbedaan Tingkat Optimisme pada Mahasiswa Semester Awal dan Mahasiswa Semester Akhir Strata Satu Fakultas Kedokteran', *Medical Scope Journal*, 1(2), pp. 44–49. doi: 10.35790/msj.1.2.2020.27716.
- Usraleli, U., Melly, M. and Deliana, R. (2020) 'Hubungan Strategi Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau yang Menyusun Skripsi', *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(3), p. 967. doi: 10.33087/jjubj.v20i3.1085.
- Zaroah, S. (2022) 'Pengaruh Optimisme Terhadap Prestasi Belajar PAI Dan Budi Pekerti Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Bulu Rembang'.

LAMPIRAN

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden (Usia)

Variabel	Kategori	N	%	Min	Max	Mean	SD
Usia	21 tahun	8	18,6	21	26	22,14	0,966
	22 tahun	26	60,5				
	23 tahun	7	16,3				
	25 tahun	1	2,3				
	26 tahun	1	2,3				
Total		43	100	21	26	22,14	0,966

Tabel 2. Karakteristik Umum Responden (Jenis Kelamin)

Variabel	Kategori	N	%
Jenis Kelamin	Laki – laki	5	11,6
	Perempuan	38	88,4
Total		43	100

Tabel 3. Karakteristik Umum Responden (Agama)

Variabel	Kategori	N	%
Agama	Islam	35	81,4
	Kristen	1	2,3
	Hindu	7	16,3
Total		43	100

Tabel 4. Karakteristik Umum Responden (Tempat Tinggal)

Variabel	Kategori	N	%	Min	Max	Mean	SD
Tempat tinggal	Rumah	20	46,5	1	4	1,93	0,985
	Asrama	8	18,6				
	Kost	13	30,2				
	Kontrakan	2	4,7				
Total		43	100	1	4	1,93	0,985

Tabel 5. Tabulasi Silang: Korelasi Tingkat Stres Dengan Motivasi Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi Tahun 2023

			Tingkat Stres					Total
			Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	
Optimisme	Rendah	N	5	1	0	0	0	6
		%	11.6%	2.3%	.0%	.0%	.0%	14.0%
	Sedang	N	16	5	2	2	1	26
		%	37.2%	11.6%	4.7%	4.7%	2.3%	60.5%
	Tinggi	N	4	3	1	3	0	11
		%	9.3%	7.0%	2.3%	7.0%	.0%	25.6%
Total	N		25	9	3	5	1	43
	%		58.1%	20.9%	7.0%	11.6%	2.3%	100.0%

Tabel 6. Uji Rank Spearman: Hubungan Optimisme Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa S1 Keperawatan STIKES Banyuwangi Tahun 2023

		Optimisme	Tingkat Stres
Spearman's rho	Optimisme	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.317*
		N	43
Tingkat Stres		Correlation Coefficient	.317*
		Sig. (2-tailed)	1.000
		N	.039

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).