

Original Article *)

Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Ekstensi Kelas IIIB Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2022*(Relationship of Self-Concept with Stress Level in Completing Thesis in Class IIIB Extension Students at the University of Indonesia Maju in 2022)***Asep Maulana¹**¹RSUD Pasar Minggu

Email correspondent: mariscakusumo@gmail.com

Abstract

Introduction: Based on the data from PDDikti Director General of Education, it is known that the number of students currently reaches 9,188,703 students from 38,896 study programs in various majors and comes from 4,552 tertiary institutions throughout Indonesia. A thesis can be an obstacle in completing studies if students in their lives do not have high enthusiasm and play an active role in solving problems that exist when working on the thesis. The stress experienced by students will result in changes in their bodies and mind. Stress that feels heavy can trigger a person to behave positively from stress in the form of increasing creativity and triggering self-development, as long as the stress experienced is within the limits of individual capacity. While the negatives such as smoking, alcohol consumption, brawls, free sex, and even drug abuse. The purpose of this study was to determine the relationship between self-concept and stress levels in preparing a thesis for third-grade extension students.

Methods: This research is a quantitative study with a correlational design, which is a study to determine the relationship between two variables. This study uses a cross-sectional approach. The population in this study were 46 students of the Extension IIIB Nursing Science class at the University of Indonesia Maju in 2022. The sampling technique used was the total population technique. The sample in this study was 46 respondents. The research instrument used was a questionnaire. The statistical test used is chi-square.

Results: The relationship between self-concept and stress levels in compiling a thesis for class IIIB extension students at the University of Indonesia Maju in 2022 obtained a $p\text{-value} = 0,007$; meaning the $p\text{-value} < \alpha (0,05)$.

Discussion: there is a relationship between self-concept and the level of stress in compiling a thesis on extension students of class IIIB.

Keywords: self-concept, stress, thesis

Artikel

Disubmit (Received) : 02 December 2022

Diterima (Accepted) : 14 February 2023

Diterbitkan (Published) : 16 February 2023

Copyright: © 2023 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Berdasarkan data Dirjen pendidikan PDDikti diketahui bahwa jumlah mahasiswa pada saat ini mencapai 9,188,703 mahasiswa dari 38,896 program studi berbagai jurusan dan berasal dari 4,552 perguruan tinggi yang ada di seluruh Indonesia.¹ Mahasiswa merupakan seseorang yang belajar atau menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik di Universitas, Institut, ataupun Akademi. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan bagi individu. Ekspektasi dan tanggung jawab yang dimiliki oleh mahasiswa begitu besar. Mahasiswa memiliki peranan besar dalam membangun dan mensejahterakan bangsa karena mahasiswa merupakan generasi-generasi muda yang menjadi penerus untuk kemajuan bangsa. Itulah sebabnya banyak tugas-tugas yang harus dicapai. Saat mahasiswa telah menempuh semester akhir dan telah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, mahasiswa diwajibkan untuk membuat suatu karya ilmiah yaitu skripsi menurut Hidayat.²

Skripsi adalah sebuah tugas akhir mahasiswa yang berbentuk karya tulis penelitian yang bertujuan untuk mengembangkan potensi yang dimiliki mahasiswa program sarjana sebagai hasil dari keseluruhan pengalaman belajar. Skripsi dapat menjadi hambatan dalam menyelesaikan studi apabila mahasiswa didalam hidupnya tidak memiliki semangat yang tinggi serta berperan aktif dalam menyelesaikan masalah yang ada pada saat mengerjakan skripsi.³ Mahasiswa dalam penyusunan skripsi memiliki banyak kendala dalam pengerjaannya mulai dari pemilihan ide dan topik penelitian, proses pembuatan, bimbingan skripsi hingga pada saat sidang nanti. Kesulitan kesulitan itu bisa mengakibatkan mahasiswa menjadi stres sehingga bisa mengakibatkan kehilangan motivasi untuk penyelesaian skripsi. Mahasiswa berat dalam penyusunan skripsi terlebih pada mahasiswa ekstensi.⁴

Jalur Ekstensi adalah program kuliah jenjang pendidikan yang diselenggarakan bagi mahasiswa lulusan program Diploma (D3) ke tingkat Sarjana (S1). Jalur ekstensi sering dimanfaatkan oleh mahasiswa yang sedang bekerja, sehingga dikenal juga sebagai program kelas karyawan. Oleh karena itu, kegiatan perkuliahannya dilakukan di luar jam kerja, seperti mulai dari sore hingga malam hari, atau pada akhir pekan. Mahasiswa ekstensi adalah mahasiswa yang proses belajar dibarengi dengan aktivitas bekerja. Maka dari itu pembagian waktu, tenaga bahkan biaya yang dikeluarkan akan lebih menjadi beban dalam kesehariannya. Sehingga mahasiswa ekstensi akan lebih mudah stres dibandingkan mahasiswa reguler.⁴

Stress yang dialami mahasiswa, akan mengakibatkan terjadi perubahan pada tubuh dan pikirannya. Pada umumnya seseorang mengalami stress akan muncul gejala gejala stress yaitu: gejala fisiologis atau perubahan yang terjadi pada metabolisme organ tubuh seperti: sakit kepala, kekebalan tubuh menurun, gangguan tekanan darah, hilangnya energi, kemudian gejala psikologis atau perubahan yang terjadi pada sikap seperti: khawatir, depresi, cemas, dan gejala keperilakuan atau perubahan yang terjadi pada perilaku seperti suka murung, dan bersedih. Sehingga mengganggu kemampuan, konsentrasi dan prestasi belajar serta akan berdampak pada seluruh kehidupannya.⁵

Ditinjau dari sudut pandang ilmu psikologi kemampuan individu dalam mengelola stress dapat dihubungkan dengan banyak faktor yaitu konsep diri, dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, serta lingkungan dan lain sebagainya. Adapun salah satu faktor strategi mekanisme koping individu dalam mengelola stress yaitu konsep diri. Konsep diri pada dasarnya merupakan pandangan dan harapan seseorang mengenai bagaimana seseorang itu memandang dirinya, diri yang di cita-citakan dan bagaimana dirinya dalam realita yang sesungguhnya baik secara fisik maupun psikologis. Konsep diri tersebut dibagi menjadi konsep diri positif dan negatif. Konsep diri positif adalah apabila seseorang memiliki pandangan terhadap kondisi fisik, penampilan, kondisi kesehatan dan pribadi yang memiliki optimisme dalam menjalani hidup sedangkan konsep diri negatif adalah apabila seseorang memandang rendah kondisi yang melekat pada fisiknya, penampilan, kondisi kesehatan dan pesimis dalam menjalani kehidupan.⁶

Konsep diri mempunyai peranan penting dalam menentukan perilaku individu, bagaimana individu memandang dirinya akan tampak seluruh perilakunya. Apabila individu memandang dirinya sebagai orang yang mempunyai kemampuan untuk melakukan sesuatu maka seluruh perilakunya akan menunjukkan kemampuannya dan apabila individu memandang dirinya sebagai orang yang tidak

mampu, maka seluruh perilakunya akan menunjukkan ketidak mampuan. Penelitian yang menyatakan bahwa konsep diri berpengaruh pada tingkat stres mahasiswa dalam penyusunan skripsi, seperti penelitian Fransiskus Hardin (2019) yang menyatakan ada hubungan antara konsep diri dengan tingkat stres dalam menyusun skripsi pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2019, dengan $p\text{-value} = 0,038$ ($p < 0,05$).⁷ Berdasarkan studi pendahuluan pada mahasiswa prodi keperawatan UIMA kelas IIIB yang berjumlah 46 orang yang terdiri dari 17 mahasiswa laki-laki dan 29 mahasiswa perempuan (data BAAK UIMA), dari 46 mahasiswa ekstensi kelas IIIB 100% sudah bekerja.

Berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 mahasiswa terkait dengan konsep diri bahwa 6 dari 10 orang mahasiswa merasakan permasalahan citra tubuh seperti tidak mampu menatap komputer terlalu lama karena ada masalah dimatanya, merasakan sakit pinggang dan kaki kram saat mengerjakan skripsi. 5 dari 10 orang mahasiswa merasakan permasalahan ideal diri seperti merasa mudah menyerah saat mengerjakan skripsi, merasa kurang percaya diri dan merasa tidak mampu menyelesaikan. 7 dari 10 orang mahasiswa merasakan permasalahan harga diri seperti merasa tertekan dan pesimis dalam mengerjakan skripsi. 6 dari 10 orang mahasiswa merasakan permasalahan peran yaitu merasakan berat jika harus menyelesaikan skripsi yang di barengi dengan pekerjaan dan rumah tangga. 4 dari 10 orang mahasiswa merasakan permasalahan identitas diri seperti sulit untuk beradaptasi dengan teman-teman dalam mengerjakan skripsi dan memandang diri saya tidak mampu dalam menyelesaikan skripsi ini. Terkait dengan stress dalam menyusun skripsi yaitu 5 dari 10 orang mahasiswa menjadi sering menunda-nunda pekerjaan dan uring-uringan. 4 dari 10 orang mahasiswa merasa mudah marah dan kesal dan 5 dari 10 orang mahasiswa mudah tersinggung dan merasakan mudah gelisah. Berdasarkan latar belakang maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengetahui hubungan konsep diri dengan tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB di Universitas Indonesia Maju tahun 2022

Metode

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional, yang merupakan penelitian untuk mengetahui hubungan antara dua variabel.⁸ Penelitian ini menggunakan metode pendekatan *cross-sectional*.⁹ Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa kelas ekstensi IIIB Ilmu Keperawatan di Universitas Indonesia Maju tahun 2022 sebanyak 46 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total populasi. Jadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 46 responden. Instrumen penelitian yang digunakan dengan menggunakan kuesioner atau angket. Uji validitas dilakukan kepada mahasiswa ekstensi STIKES Abdi Nusantara sebanyak 20 responden. Untuk menguji variabel konsep diri. Berdasarkan hasil penelitian uji validitas pada 20 responden diketahui bahwa semua pertanyaan variabel konsep diri sebanyak 25 pertanyaan semua valid. Berdasarkan hasil uji reliabilitas variabel diatas didapatkan hasil sangat reliabel karena nilai *Cronbach Alpha* diatas 0,800. Dalam instrumen stress tidak perlu dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuisioner DASS 42. Penelitian menggunakan analisis univariate untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yang diteliti yaitu konsep diri dan stress. Uji statistik yang digunakan adalah *chi-square* menggunakan program komputer SPSS. Penelitian ini sudah lolos uji etik pada komisi etik UIMA dengan nomor: 913/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/VII/2022.

Hasil

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok Intervensi	
	F	%
Usia		
Remaja Akhir (17-25 Tahun)	3	6,5
Dewasa Awal (26-35 Tahun)	22	47,8

Dewasa Akhir (36-45 Tahun)	17	37,0
Lansia Awal (46-55 Tahun)	4	8,7
Jenis Kelamin		
Laki Laki	16	34,8
Perempuan	30	65,2
Status Pernikahan		
Menikah	33	71,7
Belum Menikah	13	28,3
Lama Bekerja		
< 5 tahun	8	17,4
5-1- tahun	10	21,7
10-20 tahun	22	47,8
> 20 tahun	6	13,0
Suku		
Alor	7	15,2
Batak	3	6,5
Betawi	7	15,2
Bugis	2	4,3
Jawa	13	28,3
Medan	1	2,2
Melayu	1	2,2
Ogan	1	2,2
Padang	1	2,2
Sumba	2	4,3
Sunda	8	17,4

Berdasarkan hasil karakteristik responden pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB di Universitas Indonesia Maju tahun 2022 diketahui bahwa mayoritas usia Dewasa Awal (26-35 tahun) yaitu sebanyak 22 orang (47,8%). Status pernikahan pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB mayoritas sudah menikah yaitu sebanyak 33 orang (71,7%); jenis kelamin pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB mayoritas perempuan 30 orang (65,2%); lama bekerja pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB mayoritas lama bekerja 10-20 tahun sebanyak 22 orang (47,8%); dan suku pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB mayoritas suku jawa sebanyak 13 orang (28,3%).

Tabel 1. Gambaran Konsep Diri Dan Tingkat Stress Pada Mahasiswa (N=46)

Variabel	Frekuensi	%
Konsep Diri		
Baik	22	47,8
Kurang Baik	24	52,2
Tingkat Stress		
Normal	16	34,8
Ringan	20	43,5
Sedang	4	8,7
Berat	5	10,9
Sangat Berat	1	2,2

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa gambaran konsep diri pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB di Universitas Indonesia Maju tahun 2022 yaitu sebagian besar mengalami konsep diri kurang baik yaitu sebanyak 24 orang atau 52,2%. Gambaran tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB di Universitas Indonesia Maju tahun 2022 yaitu sebagian besar mengalami tingkat stress ringan yaitu sebanyak 20 orang atau 43,5%.

Tabel 2. Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa (N=46)

Konsep Diri	Tingkat Stres										Total	P-value	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%			
Baik	13	59,1	8	36,4	1	4,5	0	0	0	0	22	100	0,007
Kurang baik	3	12,5	12	50	3	12,5	5	20,8	1	4,2	24	100	
Total	16	34,8	20	43,5	4	8,7	5	10,9	1	2,1	46	100	

Sumber: Olahdata SPSS

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hubungan konsep diri dengan tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB di Universitas Indonesia Maju tahun 2022 diketahui bahwa mahasiswa yang memiliki konsep diri baik maka lebih banyak yang tingkat stress normal yaitu sebanyak 13 orang atau 59,1% sedangkan konsep diri yang kurang baik lebih banyak yang tingkat stress ringan hanya 12 orang atau 50%. Dari hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* = 0,007 berarti *p-value* < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan konsep diri dengan tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB di Universitas Indonesia Maju tahun 2022.

Pembahasan

Gambaran Konsep Diri Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran konsep diri pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB di Universitas Indonesia Maju tahun 2022 yaitu sebagian besar mengalami konsep diri kurang baik yaitu sebanyak 24 orang atau 52,2%. Sejalan dengan penelitian Fransiskus Hardin diketahui bahwa dari 39 responden yang sedang menyelesaikan skripsi sebagian besar memiliki konsep diri negatif yaitu sebanyak 61,5%. Sedangkan yang memiliki konsep diri positif sebanyak 38,5%.⁷ Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Guntara tentang Konsep Diri Dengan Optimisme Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran UNS, menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu sebanyak 65,5% memiliki konsep diri negatif. Secara teori bahwa Konsep diri dialami mahasiswa disebabkan oleh adanya ketidak percayaan diri dengan tubuh sendiri, melihat sosok diri yang negatif secara berlebihan, mengkritik diri sendiri secara berlebihan, merasa gagal atau suka menyalahkan diri sendiri dan merasa diri lemah, tidak berdaya. Konsep diri diartikan bagaimana diri diamati, dipersepsikan, dan negatif yang dialami oleh individu tersebut, karena makna konsep diri ini mengandung unsur penilaian dan mempengaruhi perilaku seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain.⁷

Jika diartikan secara umum menurut Mohamad Hamdi konsep diri dapat diartikan sebagai persepsi, keyakinan, perasaan atau sikap seseorang tentang dirinya.¹⁰ Menurut asumsi peneliti bahwa banyak mahasiswa yang mengalami konsep diri kurang baik. Kurang baiknya konsep diri pada mahasiswa ekstensi dalam mengerjakan skripsi karena banyak mahasiswa yang adanya ketidak percayaan diri dengan tubuh sendiri seperti merasa mudah lelah jika mengerjakan skripsi, tidak kuat menatap komputer dengan lama untuk mengerjakan skripsi, merasa tidak mampu untuk menyelesaikan skripsi, merasa tidak percaya diri jika harus mengerjakan skripsi, mahasiswa juga suka menyalahkan diri sendiri dan merasa diri lemah, tidak berdaya saat mengerjakan skripsi. Konsep diri yang kurang baik mungkin jika dikaitkan dengan usia mahasiswa yang sudah tidak muda lagi dimana mayoritas usia mahasiswa diatas 30 tahun dan juga mahasiswa sudah berkeluarga sehingga keterbatasan waktu dan tenaga dalam mengerjakan skripsi. Jika dilihat dari jenis kelaminnya dimana mayoritas adalah perempuan yang mana secara fisik berbeda dengan laki-laki, dan juga harus membagi waktu antara pekerjaan dan mengurus anak serta keuarga karena mayoritas mahasiswa ekstensi sudah menikah.

Gambaran Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB di Universitas Indonesia Maju tahun 2022 yaitu sebagian besar mengalami tingkat stress ringan yaitu sebanyak 20 orang atau 43,5%. Sejalan dengan penelitian Fransiskus Hardin (2019) diketahui bahwa dari 39 responden, didapatkan sebagian besar yaitu 61,5% responden mengalami stress ringan sedangkan yang mengalami stress sedang sebanyak 38,5%.⁷ Secara teori bahwa stress yang dialami mahasiswa dimana stress yang dialaminya merupakan stress yang dinilai negatif dan berlebihan akan berdampak pada kesehatan dan prestasi akademis. Perasaan yang ditekan dan tidak diekspresikan atau stress yang ditunda pemecahannya akan mengikat energi, yang sebenarnya dapat digunakan secara menguntungkan. Diperkirakan hanya sedikit orang yang menggunakan secara maksimal kemampuannya meskipun sebenarnya ada dorongan dalam diri seseorang untuk mengaktualisasikan potensi dirinya.⁵ Stress juga di artikan sebagai ketidak mampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut.¹¹

Stress yang dialami mahasiswa, akan mengakibatkan terjadi perubahan pada tubuh dan pikirannya. Pada umumnya seseorang mengalami stress akan muncul gejala stress yaitu: gejala fisiologis atau perubahan yang terjadi pada metabolisme organ tubuh seperti: sakit kepala, kekebalan tubuh menurun, gangguan tekanan darah, hilangnya energi, kemudian gejala psikologis atau perubahan yang terjadi pada sikap seperti: khawatir, depresi, cemas, dan gejala keperilakuan atau perubahan yang terjadi pada perilaku seperti suka murung, dan bersedih. Sehingga mengganggu kemampuan, konsentrasi dan prestasi belajar serta akan berdampak pada seluruh kehidupannya.⁵ Mahasiswa dalam penyusunan skripsi memiliki banyak kendala dalam pengerjaannya mulai dari pemilihan ide dan topik penelitian, proses pembuatan, mencari referensi, cara bimbingan skripsi hingga pada saat sidang nanti. Kesulitan kesulitan itu bisa mengakibatkan mahasiswa menjadi stress sehingga bisa mengakibatkan kehilangan motivasi untuk penyelesaian skripsi. Mahasiswa berat dalam penyusunan skripsi terlebih pada mahasiswa ekstensi.⁴

Menurut asumsi peneliti bahwa stress yang disebabkan adalah mahasiswa kurang memiliki kemampuan dalam menulis skripsi baik itu kesulitan dalam mencari literatur atau bahan bacaan maupun kesulitan menuangkan ide kedalam bahasa ilmiah serta kesulitan dengan tata standar tata tulis ilmiah, saat waktu sudah mendekati sidang tetapi skripsi belum selesai. Yang terlebih bahwa mahasiswa kurang memiliki waktu dan tenaga karena mahasiswa ekstensi disibukan dengan pekerjaan dan mengurus keluarga sehingga dalam pengerjaan skripsi tingkat stressornya akan lebih tinggi. Sehingga memiliki dampak fisik dan psikologis pada mahasiswa tersebut, seperti: gangguan pola tidur, mereka tidur/istirahat tidak teratur, nafsu makan berkurang, mudah marah, karena beban pikiran yang tidak tenang dan mudah gelisah yang disebabkan oleh skripsi yang belum selesai. Stress yang dialami oleh mahasiswa karena salah satunya adalah mayoritas mahasiswa berjenis kelamin perempuan serta sudah menikah dimana perempuan memiliki konflik peran ganda yang dapat disebabkan karena dimana seorang perempuan bisa menjadi seorang karyawan pada saat bekerja dan dirumah sebagai ibu rumah tangga ditambah lagi harus menjadi mahasiswa sehingga banyak waktu dan tenaga yang dihabiskan sehingga tingkat stressornya menjadi lebih tinggi.

Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,007$ berarti $p\text{-value} < \alpha (0,05)$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan konsep diri dengan tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB di Universitas Indonesia Maju tahun 2022. Sejalan dengan penelitian Fransiskus Hardin (2019) tujuan penelitian ini untuk mengetahui Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Dalam menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2019. Hasil penelitian didapatkan ada hubungan antara konsep diri dengan tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi Ilmu Keperawatan STIKes Ranah Minang Padang tahun 2019, dengan $p\text{-value} = 0,038 (p < 0,05)$.⁷

Sejalan pula dengan penelitian Widiastuti (2018) tujuan untuk mengetahui Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Hardiness Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara konsep diri dengan *hardiness* dengan $r_{xy} = .531$ $p = .000$ ($p < 0,05$). Konsep diri memberikan sumbangan efektif sebesar 28,2% terhadap *hardiness*.³

Mahasiswa berat dalam penyusunan skripsi terlebih pada mahasiswa ekstensi. Mahasiswa ekstensi adalah mahasiswa yang proses belajar dibarengi dengan aktivitas bekerja. Maka dari itu pembagian waktu, tenaga bahkan biaya yang akan lebih menjadi beban dalam kesehariannya. Sehingga mahasiswa ekstensi akan lebih mudah stress dibandingkan mahasiswa reguler. Stress yang dialami mahasiswa, akan mengakibatkan terjadi perubahan pada tubuh dan pikirannya. Pada umumnya seseorang mengalami stress akan muncul gejala stress yaitu: gejala fisiologis atau perubahan yang terjadi pada metabolisme organ tubuh seperti: sakit kepala, kekebalan tubuh menurun, gangguan tekanan darah, hilangnya energi, kemudian gejala psikologis atau perubahan yang terjadi pada sikap seperti: khawatir, depresi, cemas, dan gejala keperilakuan atau perubahan yang terjadi pada perilaku seperti suka murung, dan bersedih. Sehingga mengganggu kemampuan, konsentrasi dan prestasi belajar serta akan berdampak pada seluruh kehidupannya.⁵

Jalur ekstensi adalah program kuliah jenjang pendidikan yang diselenggarakan bagi mahasiswa lulusan program Diploma (D3) ke tingkat Sarjana (S1) jalur ekstensi sering dimanfaatkan oleh mahasiswa yang sedang bekerja, sehingga dikenal juga sebagai program kelas karyawan. Oleh karena itu, kegiatan perkuliahannya dilakukan di luar jam kerja, seperti mulai dari sore hingga malam hari, atau pada akhir pekan. Mahasiswa ekstensi adalah mahasiswa yang proses belajar dibarengi dengan aktivitas bekerja. Maka dari itu pembagian waktu, tenaga bahkan biaya yang dikeluarkan akan lebih menjadi beban dalam kesehariannya. Sehingga mahasiswa ekstensi akan lebih mudah stress dibandingkan mahasiswa reguler.⁴

Menurut asumsi peneliti bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki konsep diri baik sehingga lebih banyak yang tidak mengalami stress akan tetapi jika konsep diri kurang baik dapat menyebabkan mahasiswa lebih banyak mengalami stress ringan, sedang bahkan berat. Konsep diri pada dasarnya merupakan pandangan dan harapan seseorang mengenai bagaimana seseorang itu memandang dirinya jika mahasiswa memiliki konsep diri baik maka kemungkinan besar akan mengalami tingkat stress normal dan sebaliknya jika konsep diri kurang baik kemungkinan besar mengalami stress ringan, sedang maupun berat.¹³ Hal ini karena konsep diri yang kurang baik sulit untuk mengerjakan skripsi seperti mudah keram, sulit menatap komputer terlalu lama, mudah lelah saat mengerjakan skripsi maka hal tersebut bisa menyebabkan seorang mahasiswa mengalami stress.

Setiap kesulitan yang dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi yang dipandang negatif akan mengakibatkan stress pada mahasiswa tersebut.¹⁴ Stress merupakan interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan suatu tekanan dalam diri individu akibat adanya tuntutan yang melebihi batas kemampuan individu untuk menghadapi dan memberikan respon fisik maupun psikis terhadap tuntutan yang dipersepsi.¹⁵ Ketika mahasiswa mengalami stress berbagai perubahan akan terjadi dalam tubuh dan pikirannya. Stress dapat mengganggu kemampuan konsentrasi dan prestasi belajar mahasiswa. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi perilaku dan akan berdampak pada seluruh kehidupannya. Diharapkan bagi mahasiswa keperawatan ekstensi untuk persiapan secara mental fisik maupun materi agar tidak menjadikan beban untuk menghadapi penyelesaian skripsi untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi untuk mendapatkan gelar sarjana keperawatan dengan nilai yang baik.¹⁵

Makna Singkatan (Abbreviations)

PDDikti	: Pangkalan Data Pendidikan Tinggi
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
BAAK	: Biro Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan

Persetujuan Etik

Penelitian ini telah melalui proses uji etik pada Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Indonesia Maju dan dinyatakan lulus uji etik dengan surat keputusan dengan nomor: 913/Sket/Ka-Dept/RE/UIMA/VII/2022.

Konflik Kepentingan

Penelitian ini dilakukan secara independent dan tidak ada sangkut paut dengan organisasi manapun. Penelitian ini merupakan syarat kelulusan Sarjana Keperawatan dengan tujuan mengetahui hubungan konsep diri dengan tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB di Universitas Indonesia Maju tahun 2022.

Pendanaan

Sumber dana dalam penelitian ini yaitu menggunakan pendanaan pribadi.

Kontribusi Penulis

Penelitian ini dilakukan oleh Asep Maulana sebagai peneliti utama dalam penelitian ini yang berkontribusi secara langsung dalam penelitian sehingga didapatkan hasil penelitian mengenai hubungan konsep diri dengan tingkat stress dalam menyusun skripsi pada mahasiswa ekstensi kelas IIIB di Universitas Indonesia Maju tahun 2022.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

References

1. Bandandjaja B. Rencana Strategi Dirjen Pendidikan Tinggi Vokasi. Kemendikbud. 2020.
2. Agustina M. Studi Kasus: Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Kecemasan Pada Orang Dewasa Menerapkan *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) J Ilmu Keperawatan Indonesia. 2021.
3. Komalasari W. Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Ranah Minang Padang Tahun 2017. *Unes J Social Economy Resource*. 2018.
4. Widiastuti D. Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Hardiness Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*. 2018; 7(1): 332-8.
5. Kinansih. Skripsi Kelar Dalam 30 Hari. Klaten: Galmas Publisher: 2011.
6. Hawari Dadang. Manajemen Stress, Cemas Dan Depresi: Dadang Hawari-Belbuk.Com. Balai Penerbit FKUI. 2011.
7. Muhith Abdul. Pendidikan Keperawatan Jiwa: Teori Dan Aplikasi. *Berita Ilmu Keperawatan*. 2015.
8. Hardin F. Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stress Dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Stikes Ramin Minang Padang 2019. *J Social Economy Resource*. 2019; 1(1): 22-9.
9. Hidayat Aa. Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknis Analisis Data. *Medika S*, Editor. Jakarta: 2014.
10. Sugiyono. Statistik Untuk Penelitian Kesehatan. *Stat Untuk Peneliti*. 2016.
11. Hamdi M. Teori Kepribadian. Bandung: Alfabeta; 2016.
12. Priyoto. Konsep Manajemen Stress. Yogyakarta: Nuha Medika: 2014.
13. Rahayu, Dwi Sri. Pengaruh Konsep Diri Terhadap Stress Akademik Mahasiswa Baru Unika Widya Mandala Madiun Tahun Akademik 2015-2016. *Media Prestasi: Journal Kependidikan STKIP PGRI Ngawi* 18.1 (2018): 202-217.
14. Astuti, Tri Puji, and Sri Hartati. Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP). *Journal Psikologi Undip* 12.1 (2013): 1-13.
15. Gunawati R., Hartati S., Dan Listiara A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Journal Psikologi* 3(2): 93-115.
16. Lisdiana Sri. Pengaruh Penggunaan Kursi Ergonomis Terhadap Kenyamanan Posisi Duduk Pada Ibu

Menyusui Bayi Usia Sampai Enam Bulan Di Kelurahan Pisangan Kecamatan Ciputat Timur Kota Tangerang Selatan Tahun 2013.

*) Original Article

--- ISJNMS ---