



BUKU SAKU

Seni Anti Galau Skripsi

Haerawati Idris

BUKU SAKU

SENi ANTi GALAU SKRiPSi

Penulis:

Haerawati Idris

Desain Sampul:

Muhammad Wahid Mudzakir

ISBN:

978-979-587-988-6

UPT. Penerbit dan Percetakan

Universitas Sriwijaya 2021

Kampus Unsri Palembang

Jalan Srijaya Negara, Bukit Besar Palembang 30139

Telp. 0711-360969

Email : unsri.press@yahoo.com, penerbitunsri@gmail.com

Website : www.unsri.unsripress.ac.id

Edisi Pertama, Cetakan Pertama, Desember 2021

102 Halaman : A5

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mencetak atau menerbitkan sebagian atau seluruh isi ini dengan cara dan dalam bentuk apapun tanpa seijin penulis atau penerbit.

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	ii
Seni 1. Strategi mencari literatur	1
Seni 2. Strategi mencari masalah dan data yang akurat	13
Seni 3. Patuhi panduan penulisan skripsi	27
Seni 4. Terampil dalam Manajemen Waktu	46
Seni 5. Jaga kesehatan mental	50
Seni 6. Etika menghubungi dosen	62
Seni 7. Susun Target Selesai	65
Seni 8. Apa kata mereka	69
Daftar Pustaka	103

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, buku saku "Seni anti galau Skripsi" sudah sampai di tangan para pembaca. Buku ini adalah kumpulah tips dan kiat yang perlu mahasiswa ketahui sebelum menghadapi skripsi. Selain berisi kiat kiat, buku ini juga menyajikan banyak pengalaman mahasiswa yang telah menyelesaikan skripsi. Curhatan dan kata hati mahasiswa dikumpulkan melalui kuesioner online untuk memberikan informasi langsung terkait realita skripsi yang mahasiswa rasakan.

Skripsi merupakan tugas akhir yang wajib diselesaikan oleh mahasiswa tingkat akhir. Namun seringkali skripsi menjadi momok tersendiri bagi para mahasiswa. Pasalnya, tugas akhir ini dikerjakan secara individu oleh mahasiswa dan diseminarkan di depan pembimbing dan para dosen penguji. Tidak sedikit mahasiswa yang mampu menyelesaikannya tepat pada waktunya. Namun sebagian mahasiswa dihindangi stress dan tekanan mental tersendiri bagi mahasiswa yang gagal menyelesaikan skripsi.

Saya mengucapkan terima kasih penerbit berkenan menerbitkan tulisan ini. Tak lupa pula saya sampaikan terima kasih kepada mahasiswa yang ikut membantu

mengumpulkan data untuk memperkaya buku ini. Demikian halnya seluruh informan yang memberikan kontribusi dalam informasi yang mendukung penulisan buku ini.

Buku ini saya persembahkan untuk seluruh mahasiswa dimanapun anda berada. Yakinilah bahwa skripsi merupakan proses pembelajaran yang mudah, jika mahasiswa memiliki strategi dalam menghadapinya. Memiliki berbagai kemampuan manajemen yang dikupas dalam buku ini, akan membantu anda mendapatkan wisuda dan gelar tepat pada waktunya.

Selamat mengerjakan skripsi, pasti anda bisa!

Desember, 2021

Penulis

SENi 1: STRATEGI MENCARI LITERATUR

Skripsi adalah salah satu mata kuliah dan tugas akhir yang harus dilewati oleh semua mahasiswa/i yang menempuh pendidikan sarjana. Bagi sebagian mahasiswa/i skripsi merupakan suatu masalah yang cukup sulit untuk dilewati, bahkan terdapat beberapa kasus mahasiswa/i melakukan bunuh diri akibat tidak mampu menuntaskan skripsinya. Berbagai alasan yang menjadi hambatan bagi mahasiswa/i dalam menuntaskan tugas akhirnya. Salah satunya yaitu kesulitan dalam mencari literatur atau jurnal-jurnal rujukan sebagai referensi dalam penulisan skripsi. Kegiatan mencari literatur merupakan langkah awal untuk penyusunan dalam proyek penelitian.

Mencari literatur adalah proses pencarian terhadap hasil penelitian yang terpublikasi tentang suatu topik. Proses pencarian ini dilakukan secara sistematis dengan menggunakan berbagai alat pencarian kepastakaan yang tersedia. Pencarian literatur ini bertujuan untuk mendapatkan banyak referensi publikasi ilmiah. Dalam mencari literatur bukanlah perihal yang dapat dikatakan mudah untuk melakukannya. Diperlukan waktu yang tidak sedikit dan juga perencanaan yang cukup matang. Mencari

literatur ilmiah kadang memiliki kesulitan. Beragamnya informasi dan meningkatnya jumlah publikasi setiap tahunnya dapat menjadi tantangan dalam pencarian suatu literatur. Kualitas informasi menjadi suatu hal yang krusial, apakah hasil pencarian memiliki keabsahan informasi yang memadai atau tidak. tantangan lainnya adalah keterbatasan akses akibat berbagai hal, seperti masalah teknis, masalah ekonomi (artikel berbayar), atau peraturan-peraturan yang membatasi dalam mengakses informasi.

Keterampilan mencari literatur mencakup 4 poin penting, yaitu:



Dapat mengidentifikasi berbagai jenis publikasi.



Dapat mengetahui dan menggunakan alat pencarian.



Dapat melakukan pencarian secara efektif dan efisien.



Dapat mengevaluasi kualitas informasi.

Dunia maya atau internet adalah lautan informasi. Kita bisa mengakses jutaan informasi lewat dunia maya, termasuk dalam mengakses literatur atau jurnal-jurnal nasional maupun internasional. Berbagai website bisa kita temui di internet, dan cara mendapatkannya cukup mudah. Berikut tips dan strategi dalam mencari literatur:

(1)



Gunakan Kata Kunci Sebagai Kompas saat Mencari informasi di Internet

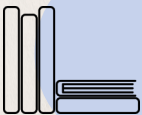
Mencari literatur harus memiliki kompas. Kompas ini adalah kata kunci dalam rumusan masalah, tujuan penelitian, atau hipotesis dari suatu penelitian. Contohnya, seseorang akan melakukan penelitian tentang perilaku buang air besar di sungai, maka gunakan kata "perilaku" dan "buang air besar, "sungai" sebagai kata kunci dalam mencari literatur. Selain itu kita dapat juga mencari literatur dengan kata kunci "dampak perilaku buang air besar" "faktor-faktor yang mempengaruhi buang air besar" dan sebagainya. Sehingga pencarian yang muncul akan sesuai dengan topik apa yang dicari. Agar lebih efisien dalam mencari literatur di internet (google), gunakan menu "Advanced search" yang berada di item pencarian. Terdapat format file yang dapat diatur sesuai dengan kebutuhan. Saat

mencari literatur di internet, tidak disarankan menggunakan Wikipedia, situs atau blog yang tidak jelas sumbernya.



Gunakan Daftar Isi, Index, dan Glossary dalam Buku

Jika mahasiswa mencari sumber referensi dalam bentuk buku, maka cukup membuka daftar isi dan melihat bab yang berhubungan dengan topik yang akan dicari. Cara lain yang lebih efektif dengan menggunakan Indeks adalah kumpulan istilah yang tercantum dalam buku, termasuk nomor halaman yang mencantumkan istilah atau topik yang dicari. Indeks biasanya terdapat pada halaman belakang buku, tercantum secara alfabet dari A-Z. Misalnya, istilah "perilaku", maka dapat dilihat pada indeks halaman berapa saja yang mencantumkan istilah tersebut.



Carilah Buku, Skripsi atau Artikel Penelitian yang Sesuai dengan Topik

Setelah menemukan skripsi dan artikel terkait, kemudian perhatikan kutipan yang

berhubungan dengan topik yang dicari. Misalnya ditemukan di kajian pustaka tentang definisi "perilaku" yang merujuk ke sebuah artikel penelitian. Contohnya: "perilaku adalah segala aktivitas yang dilakukan manusia yang memiliki bentangan yang sangat luas seperti berjalan, berbicara, bereaksi, berpakaian dan lain-lain (Notoatmodjo, 2007) ". Catat dalam buku catatan sitasi yang dibuat "(Notoatmodjo 2007)", lalu buka halaman referensi atau daftar pustaka lihat nama yang berkaitan. Setelah itu cari buku/jurnal/artikel tersebut di perpustakaan, toko buku, atau internet.



Operator boolean

Operator boolean atau yang disebut konektor akan membantu mahasiswa untuk menentukan platform pencarian database. Operator ini dapat menghubungkan istilah dan mencari informasi yang berisi istilah yang cocok. Disisipkan dalam kotak pencarian - AND, OR, NOT. Penulisan operator harus dalam huruf kapital.

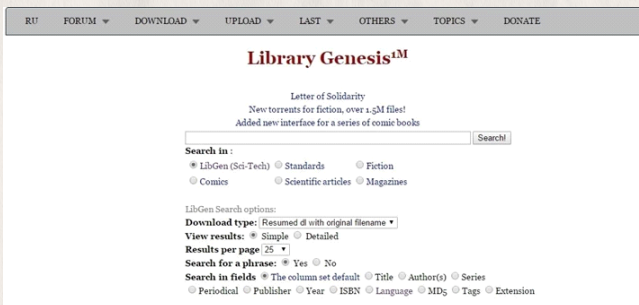
Berikut beberapa referensi situs online yang dapat digunakan untuk mencari literatur: ⁽²⁾

- Google Scholar



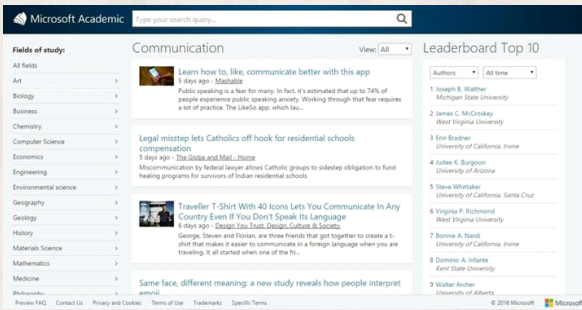
Situs buatan google ini menyediakan publikasi ilmiah yang sangat lengkap. Namun sangat luas. Adapun secara spesifik berupa Google Scholar yang menyediakan artikel penelitian via online yang bisa diakses secara gratis.

- Library Genesis



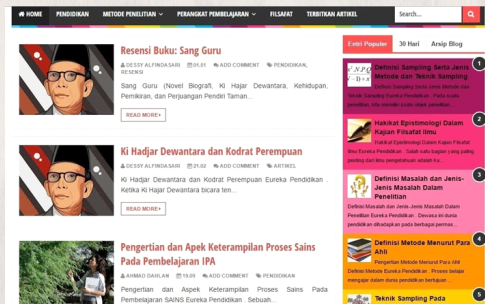
Berbagai macam buku-buku digital dengan format pdf, word, dll dapat ditemukan pada library Genesis.

- Microsoft Academic



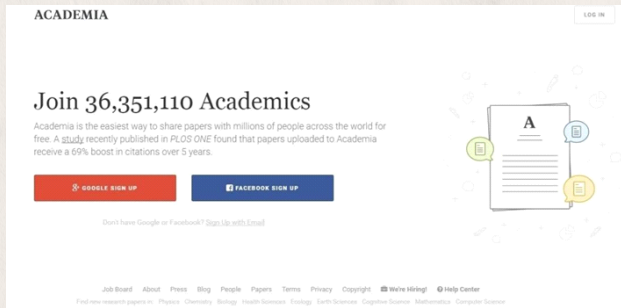
Situs ini memiliki filter yang menjurus ke bidang ilmu yang sangat luas. Situs ini juga merupakan pencarian jurnal yang tergolong sangat mudah jika dibandingkan dengan situs jurnal penelitian lainnya.

- **Eureka Pendidikan**



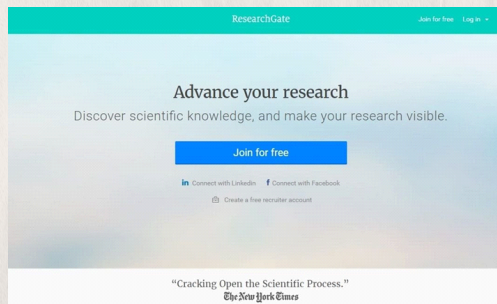
Eureka pendidikan merupakan situs yang membuat artikel berisi pendapat para ahli dalam bentuk opini. Untuk mendapatkan Artikel dari situs ini, harus mendapatkan izin terlebih dahulu dari penulis aslinya.

- **Academia**



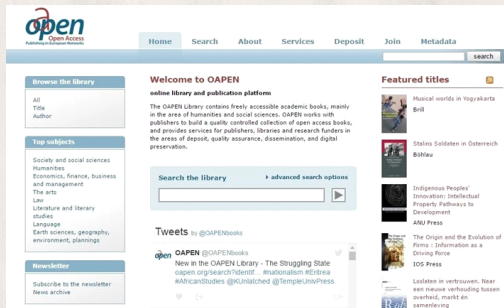
Academia banyak memuat tentang penelitian-penelitian yang dilakukan oleh orang lain. Mahasiswa dapat mengakses artikel dengan mendaftarkan diri sebagai anggota.

- **Researchgate**



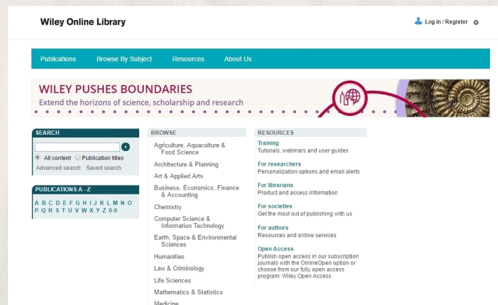
Pada situs ini seseorang memiliki kebebasan untuk bertanya pada peneliti dari seluruh dunia dan berpendapat melalui suatu forum yang disediakan. Pembaca juga dapat mengupload dan mengakses artikel penelitian yang tersedia.

- **Oapen Library**



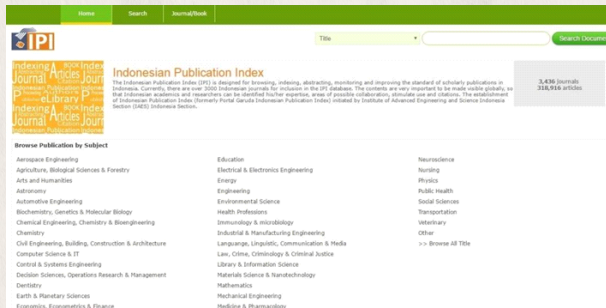
Academia banyak memuat tentang penelitian-penelitian yang dilakukan oleh orang lain. Mahasiswa dapat mengakses artikel dengan mendaftarkan diri sebagai anggota.

- **Wiley Online Library**



Situs ini memiliki lebih dari enam juta artikel, 1.500 jurnal, 18.000 buku online dan ratusan referensi lainnya yang bisa diakses gratis dan berbayar.

- **Indonesian Publication Index**



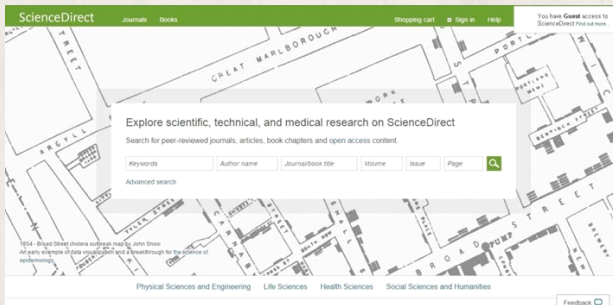
Situs ini hampir sama dengan Google Scholar maupun Microsoft Academic. Perbedaannya adalah Indonesian public index hanya menyediakan publikasi ilmiah dalam bahasa Indonesia.

• Perpustakaan Nasional Indonesia



Situs ini merupakan layanan milik Perpustakaan Nasional Indonesia. Situs ini memiliki berbagai jurnal ilmiah yang bisa didownload secara gratis. Untuk bisa men-download jurnal, harus mendaftar sebagai anggota terlebih dahulu melalui website yang disediakan.

- **Science Direct**



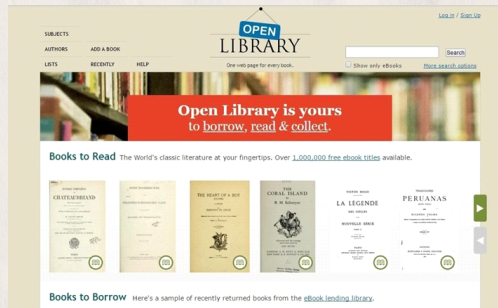
Situs ini merupakan situs yang berisi karya tulis dari berbagai penjuru dunia. Situs ini juga memiliki lebih dari 34.000 buku dan 3.500 jurnal.

- **Project Gutenberg**



Situs ini menyediakan 49.000 judul buku dan berbagai subjek dari sasta, fabel, sejarah, dan sain. Situs ini merupakan proyek Michael Hart sejak tahun 1971.

- **Open Library**



Open library merupakan situs yang melibatkan seluruh penggunanya. Di situs ini kita bisa mengakses artikel dan e-book gratis yang bisa dibaca kapanpun.

Situs lainnya dapat diakses berupa:

- Directory Of Open Access Journals (doaj.org)
- Cambridge Journals (cambridge.org)
- Oxford Academic Journals (academic.oup.com)
- Research Gate (researchgate.net)

TIPS:

“Dalam mencari literatur untuk menyusun skripsi, yang paling utama adalah teliti. Gunakan bantuan keyword dan operator boolean misalnya AND, OR, NOT, dll untuk memudahkan”

SENi 2: STRATEGI Mencari MASALAH DAN DATA YANG AKURAT

Penelitian dianggap baik apabila dimulai dengan adanya masalah atau permasalahan dan rasa keinginan untuk menemukan solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut.⁽³⁾ Menurut Craig Loehle (1990) dalam mencari gagasan penelitian merupakan hal yang tersulit. Ia berpendapat bahwa peneliti yang sukses yakni ditentukan oleh kemampuan peneliti dalam memilih masalah penelitian, baik itu dari aspek guna laksana ataupun dari aspek ketersediaan metode untuk menemukan solusinya.⁽⁴⁾

Masalah dapat diartikan sebagai situasi atau kondisi dimana kenyataan yang terjadi telah melewati batas atau menyimpang dari batasan toleransi yang sudah ditetapkan. Selain itu, masalah juga diartikan menjadi sebuah persoalan atau kesenjangan yang memungkinkan peneliti untuk menemukan solusi terhadap masalah tersebut, karena adanya persoalan atau kesenjangan dapat memunculkan pertanyaan lebih lanjut seperti mengapa kesenjangan tersebut terjadi, lalu dari pertanyaan ini peneliti dapat mengembangkan permasalahan penelitian. Tapi tidak semua kesenjangan bisa

dikembangkan menjadi permasalahan dalam penelitian, karena ada beberapa kondisi yang harus dipenuhi.⁽⁵⁾ Ada suatu kondisi problematika yang menunjukkan bahwa penelitian dapat dikembangkan yaitu: ⁽⁵⁾

1. Terdapat kesenjangan dari yang seharusnya (seperti teori ataupun fakta empirik dari temuan peneliti terdahulu) dengan fakta yang sekarang sedang dihadapi.
2. Kesenjangan tersebut bisa dikembangkan menjadi pertanyaan, dan mengapa dapat terjadi kesenjangan.
3. Pertanyaan tersebut dapat dijawab dan jawabannya ada lebih dari satu kemungkinan.

Sebenarnya mencari permasalahan dan data yang akurat tidaklah susah seperti yang dibayangkan karena semasa perkuliahan, pasti kita telah mendapatkan pelajaran mengenai penulisan ilmiah atau metode penelitian sebagai dasar pengetahuan agar ketika membuat penelitian sudah tidak khawatir lagi. Tips-tips berikut ini patut dicoba untuk mencari masalah dan data yang akurat.



1. Mempertimbangkan masalah yang akan di pilih

Dalam memilih suatu masalah, peneliti harus mempertimbangkan berbagai hal supaya masalah yang nantinya akan dipilih layak dan relevan untuk dijadikan bahan penelitian. Menurut Notoatmodjo (2002) pertimbangan tersebut meliputi: ⁽⁶⁾



Baru/novelty

Baru yaitu masalah tersebut masih baru dan belum pernah diteliti serta menjadi isu hangat di kalangan masyarakat. Sebelum menentukan masalah yang akan dipilih, peneliti diharuskan banyak membaca literatur seperti jurnal penelitian dan baiknya mengenal stufi/ penelitian yang sebelumnya. Selain itu pertimbangkan perbedaan dengan studi yang telah ada dengan penelitian yang anda lakukan.



Aktual

Aktual yaitu, masalah yang akan diteliti benar-benar terjadi dalam masyarakat.

Misalnya ketika seorang mahasiswa dari fakultas keperawatan akan meneliti mengenai masalah gangguan konsep diri pada pasien yang sudah mengalami hemodialisme berulang, maka dari itu peneliti harus melakukan survey terlebih dahulu dan memang benar menemukan permasalahan tersebut, walaupun tidak terjadi pada semua pasien.



Memadai

Memadai yaitu, masalah tersebut harus dibatasi ruang lingkupnya, sehingga tidak terlalu luas dan juga tidak terlalu sempit. Masalah yang terlalu luas dapat memberikan hasil yang kurang jelas dan juga pemborosan sumberdaya. Sebaliknya masalah yang terlalu sempit menghasilkan nilai yang kurang berbobot.



Sesuai dengan kemampuan peneliti

Sesuai kemampuan peneliti maksudnya yaitu, peneliti diharuskan memiliki kemampuan penelitian dan kemampuan dalam bidang yang akan menjadi bahan penelitiannya. Apabila tidak punya kemampuan, hasil dari penelitiannya kurang dapat dipertanggungjawabkan baik itu

dari sisi ilmiah (akademis) ataupun sisi praktis.



Sesuai dengan kebijakan pemerintah

Sesuai dengan kebijakan pemerintah maksudnya yaitu, peneliti sebaiknya tidak meneliti mengenai permasalahan yang ditentang oleh kebijakan pemerintah, undang-undang, dan juga adat istiadat, karena pelaksanaan penelitian nantinya akan menghadapi kendala.



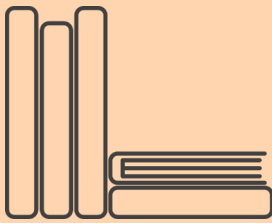
Sumberdaya pendukung

Sumberdaya yang mendukung dalam artian setiap penelitian akan memakan biaya, tenaga, material dan waktu. Maka dari itu sejak awal harus sudah mempertimbangkan ketersediaan sumberdaya tersebut.

Berdasarkan dari pertimbangan diatas, sebelum peneliti memilih masalah yang akan diteliti, disarankan untuk menjawab beberapa pertanyaan berikut supaya masalah yang akan diteliti nantinya layak dan relevan: ⁽⁶⁾

- Apakah masalah yang akan diteliti adalah masalah yang lagi hangat di kalangan masyarakat pada saat ini ?
- Menurut anda apakah masalah yang akan diteliti benar-benar terjadi di kalangan masyarakat?
- Sejauh manakah masalah tersebut dirasakan? dan menurut anda apakah masyarakat merasakan akan adanya masalah tersebut ?
- Apakah masalah tersebut berpengaruh bagi kelompok tertentu, seperti kelompok lansia, ibu hamil, bayi, atau anak balita?
- Apakah masalah tersebut berkaitan dengan masalah sosial, kesehatan, dan ekonomi yang luas ?
- Apakah masalah tersebut berkaitan dengan kegiatan program yang saat ini sedang berjalan?
- Menurut anda adakah orang lain yang tertarik atau terlibat dalam masalah tersebut ?

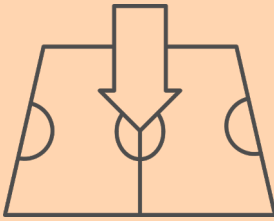
Dengan berbagai pertimbangan dan beberapa pertanyaan diatas, diharapkan peneliti dapat merumuskan masalah penelitian yang layak dan relevan, agar dapat memberikan manfaat dari segi teoritis dan aplikatif.



2. Perbanyak Membaca Literatur

Menurut Syukri (2014), giat membaca literatur yang berkaitan dengan masalah tersebut akan membantu mahasiswa mencari tahu apakah permasalahan tersebut sudah dijawab atau ditemukan oleh orang lain. Literatur tersebut dapat dilihat dari buku pegangan yang berguna sebagai dasar informasi dan kerangka pikir⁽³⁾. Literatur ini dapat berupa skripsi, tesis, ataupun disertasi akan sangat berguna bagi kita dalam menemukan masalah penelitian dikarenakan umumnya pada bagian akhir penelitian selalu dicantumkan saran untuk bagi peneliti lanjutan. Maka dari itu, mencari masalah dengan cara membaca literatur seperti buku dan penelitian orang lain adalah cara yang paling efektif, sebab biasanya mahasiswa atau peneliti memiliki keterbatasan dalam waktu, biaya, ataupun tenaga.⁽⁷⁾

Bacalah literatur secara terprogram, secara sistematis dengan mencari referensi terbaru yang sama dengan topik masalah yang akan diangkat, lalu di seleksi referensi tersebut menjadi dua atau lebih referensi, kemudian buatlah review. Hal ini dapat membantu peneliti untuk memfokuskan perhatian ke satu atau lebih sub topik secara khusus.



3. Turun Langsung ke Lapangan

Agar dapat menemukan masalah di suatu lingkungan, peneliti diharuskan melakukan studi pendahuluan dengan cara turun langsung ke lapangan agar dapat mengamati fenomena yang menjadi bahan penelitian. Walaupun hanya sekedar studi pendahuluan, sebelum turun ke lapangan peneliti tetap diwajibkan mempersiapkan berbagai hal yang akan dilakukan nanti saat di lapangan. Seperti membuat rencana apa yang akan diamati ketika sedang berada di lapangan. Jika sudah melakukan pengamatan, peneliti juga harus memikirkan metode untuk pengumpulan datanya yang memungkinkan untuk dilakukan berdasarkan dengan fakta yang sudah dilihat peneliti di lapangan.⁽⁷⁾



4. Kombinasi

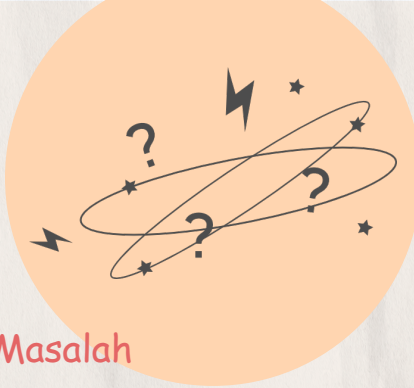
Kombinasi merupakan perpaduan antara sumber literatur dengan keadaan yang ada di lapangan. Untuk

mendapatkan masalah, peneliti terlebih dahulu harus mempelajari literatur yang berkaitan dengan bidang keilmuannya lalu dibandingkan dengan fakta yang ada di lapangan untuk melihat apakah keduanya sesuai atau tidak. Apabila tidak sesuai, mengapa? Pertanyaan ini akan memotivasi peneliti untuk merumuskan masalah penelitian.⁽⁷⁾



5. Senantiasa Dialog /Diskusi

Selain hal diatas, disarankan kepada peneliti untuk mempertajam ruang lingkup penelitian dengan cara berkonsultasi dengan dosen pembimbing, teman sesama mahasiswa, dan ikut dalam acara seminar serta workshop yang berkaitan dengan penelitian. sehingga, membaca serta mengamati keadaan di lingkungan diimbangi dengan rasa ingin tahu, maka akan mempercepat tumbuhnya sebuah gagasan penelitian yang selanjutnya akan menjadi tema. Lalu dipertajam lagi akan mampu membantu mahasiswa dalam menyusun topik penelitian dengan mempertimbangkan waktu, tenaga, biaya, peralatan, dan pendukung penelitian.



6. Membatasi Masalah

Pembatasan masalah yaitu membatasi ruang lingkup masalah sebagai bagian dari keterbatasan yang dimiliki oleh peneliti. Masalah yang sudah teridentifikasi, umumnya tidak bisa diteliti secara komprehensif oleh peneliti. Sehingga diperlukan untuk menetapkan batasan dalam suatu penelitian. Hal ini bertujuan supaya peneliti dapat fokus dan kajian/pembahasan tidak melebar. Penyajian hasil penelitian diharapkan tidak keluar dari topik kajian tertentu. Maka dari itu uraian mengenai alasan pembatasan masalah sesuai dengan kemampuan yang dimiliki peneliti. Asumsi dan pembatasan penelitian dilakukan khususnya sebelum perumusan masalah penelitian. Hal ini harus dikemukakan peneliti agar dapat menghindari kesalahan interpretasi bagi para pembaca dalam memahami hasil penelitian.

Menurut Hariwijaya (2017), untuk membatasi masalah ada beberapa hal yang harus diperhatikan yaitu:⁽⁸⁾



Faktor waktu

Faktor waktu yaitu memperkirakan jangka waktu kajian masalah yang kita ambil apakah dapat diselesaikan dalam jangka waktu tertentu, penelitian sebaiknya tidak menggunakan waktu yang terlalu lama karena akan membuat proses penelitian tidak optimal dan akhirnya penelitian tersebut lama terselesaikan.



Faktor ketersediaan alat

Faktor ketersediaan alat yaitu apakah alat yang dibutuhkan saat penelitian tersedia, kajian mengenai pengukuran suhu tubuh manusia menggunakan alat termometer. misalnya alat termometer untuk meneliti tinggi rendahnya suhu udara apakah sudah tersedia. Demikian halnya untuk studi lainnya, apakah sudah tersedia alat barometer untuk studi yang mengukur kecepatan suatu kendaraan roda dua. Selain itu apakah instrumen penelitian sudah cukup tersedia dan dalam kondisi yang baik. Hal ini perlu dipersiapkan peneliti sebelum melakukan penelitian.



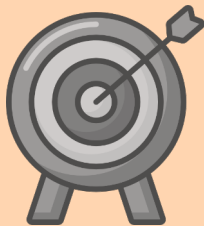
Referensi

Referensi disini yaitu literatur yang mendukung teori apakah sudah tersedia seperti yang bersumber dari artikel, buku-buku yang berkaitan dengan topik penelitian. Terkadang sulit menemukan buku-buku mengenai topik penelitian tersedia di perpustakaan kampus atau umum, sementara jika ingin membeli buku di pasaran harganya belum tentu terjangkau bagi mahasiswa. Hal ini bisa diatasi dengan menjadi anggota perpustakaan nasional secara online. Perpustakaan ini telah berlangganan e-book dan jurnal nasional serta internasional.



Penguasaan metode

Hal ini berkaitan dengan metode penelitian meliputi jenis, design penelitian, penentuan sampel dan teknik sampel, uji statistik. Perlu diperhatikan apakah teknik untuk pengumpulan data dan cara menganalisa data telah terstandarisasi. Apabila teknik dan metode yang dipakai belum terstandarisasi dan masih diperdebatkan, maka hasil akhir dari penelitian akan sering menimbulkan bias.



7. Mencari Sumber Data yang Akurat

Pengumpulan data merupakan hal yang penting dalam melakukan penelitian, karena ketika menulis skripsi pasti membutuhkan referensi mengenai data yang menjadi bahan penelitian, begitupun data-data dari penelitian terdahulu. Zaman canggih seperti sekarang sangat mudah dalam menemukan data baik itu data tingkat di kecamatan, kota, provinsi, bahkan tingkat negara. Tetapi harus melalui situs dan sumber yang terpercaya, tidak hanya asal ambil data saja. Adapun situs terpercaya yang dapat membantu peneliti dalam mendapatkan referensi artikel penelitian lewat online atau internet yaitu Google Scholar, Library Genesis, Microsoft Academic, Academia, Research Gate, Oapen Library, Wiley Online Library, Indonesian Publication Index, Perpustakaan Nasional Republik Indonesia, Science Direct, Project Gutenberg, dan Open Library.⁽⁹⁾ Data lain yang bisa digunakan sebagai rujukan penelitian adalah data sekunder. Data ini disediakan oleh lembaga-lembaga survey yang dapat diolah mahasiswa. Misalnya data Survey Indonesia family life survey (IFLS) oleh RAND

organization, data Survei sosial ekonomi nasional (Susenas) yang disediakan oleh lembaga Badan Pusat Statistik Indonesia, survei Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) oleh Litbang Kementerian Kesehatan Indonesia, Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia oleh Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN) dan survei lainnya.

Jika dirasa membutuhkan data secara offline, peneliti dapat mendatangi instansi-instansi yang berkaitan dengan lokasi yang akan dijadikan tempat penelitian bisa berupa instansi pemerintah maupun instansi swasta. Peneliti biasanya perlu mendatangi kantor instansi tersebut dengan membawa surat resmi dari kampus untuk pengambilan data.

SENI 3: PERHATIKAN PANDUAN PENULISAN SKRIPSI

Bagi sebagian mahasiswa yang belum pernah mengambil mata kuliah penulisan skripsi/karya tulis ilmiah atau yang baru ingin mengambil mata kuliah tersebut pasti akan menganggap menulis skripsi sulit. Sebenarnya dalam penulisan skripsi terdapat tantangannya tersendiri. Ketika hasil tulisan yang kita kerjakan mendapat revisian dari dosen, tentu kita akan merasa lelah karena proses revisian ini tidak hanya sekali atau dua kali, tetapi bisa berkali-kali. Mahasiswa dituntut untuk senantiasa menjadi pejuang yang tangguh karena dibalik proses revisi skripsi terdapat berbagai ilmu dan masukan yang membangun agar skripsi yang baik dan bermanfaat untuk khalayak para pembaca. Demikian halnya ketika skripsi telah disusun & rampung, mahasiswa akan memiliki rasa bangga dan bahagia karena sudah menyelesaikan tantangan tersebut. Untuk memudahkan dan membantu dalam penulisan skripsi hendaknya mahasiswa mengikuti panduan penulisan skripsi di masing-masing kampus. Berikut ini hal-hal umum yang perlu diperhatikan dalam penulisan skripsi.

1. Judul Skripsi

Judul skripsi sangat mempengaruhi pembaca, karena pembaca cenderung memilih judul yang menarik untuk menjadi bahan bacaan. Maka dari itu judul merupakan kunci utama dalam pencarian artikel ilmiah. Selain itu, judul membantu peneliti dalam memetakan pemikiran dan tetap berada di dalam konsistensi penulisan.⁽¹⁰⁾ Adapun hal-hal yang perlu peneliti perhatikan ketika menyusun judul penelitian yaitu :

- Judul penelitian hendaknya tidak terlalu panjang untuk mencegah pemborosan kata.
- Judul penelitian juga hendaknya tidak terlalu pendek karena kata-kata atau terminologi yang digunakan belum spesifik.
- Frase yang menarik diperbolehkan selagi masih sesuai dengan konteks, tetapi lebih baik untuk menghindari penggunaan kata-kata atau frase yang tidak populer dipahami oleh pembaca.
- Hindari memakai kata-kata dan frase yang belum umum digunakan dalam judul skripsi.

2. Latar Belakang Penelitian

Latar belakang penelitian berisi uraian mengenai alasan peneliti memilih topik penelitian, alasan mengenai ketertarikan peneliti pada suatu topik penelitian, serta di bagian latar belakang juga membahas mengenai kedudukan penelitian yang dilakukan berkaitan dengan penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh orang lain. Kebaruan mengenai penelitian yang anda lakukan dapat terlihat di bagian ini.⁽⁷⁾ Bagian ini berfungsi untuk menguraikan kedudukan dan kebaruan penelitian yang akan dilakukan. Latar belakang juga harus menjelaskan dengan detail hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti lainnya yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan.⁽⁷⁾

Latar belakang juga berisi uraian mengenai fakta-fakta atau gejala yang melatarbelakangi masalah penelitian sebagai sebagai dasar perumusan masalah penelitian. Penulisan latar belakang penting untuk memuat gap atau kesenjangan, ketidaksesuaian antara fakta dan teori, harapan dengan kenyataan, target program dengan implementasi, dan lain sebagainya.⁽¹⁰⁾

Isi di dalam latar belakang juga bisa membahas gambaran risiko mengenai kerugian apa saja yang akan dialami apabila masalah tersebut dibiarkan saja untuk

tidak diteliti dan apa saja keuntungan yang akan diperoleh apabila masalah tersebut diteliti. Latar belakang yang baik dapat mendasari munculnya permasalahan secara lebih runut, jelas, dan tajam.⁽¹⁰⁾

Sebagian besar pembimbing skripsi akan memperhatikan bagian latar belakang, karena dibagian latar belakang terdapat poin permasalahan yang seharusnya diuraikan. Pada hakikatnya, bagian latar belakang harus menguraikan titik permasalahan variabel yang ingin diteliti dengan jelas dan mengenai substansinya serta diharuskan menyertakan data dan menjelaskan mengenai dimensi untuk menguatkan permasalahan tersebut. Apabila peneliti kurang kuat menguraikan permasalahan maka akan mudah dipastikan bahwa variabel penelitian tidak layak diteliti.⁽¹¹⁾

3. Penelitian Terdahulu

Pada bagian latar belakang menguraikan ringkasan dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti sebelumnya. Peneliti akan lebih cepat dan mudah menyelesaikan bagian ini apabila membuat tabulasi ringkasan mengenai kumpulan artikel penelitian terkait, serta dihimbau untuk memakai rujukan referensi artikel up-to-date baik yang berasal dari nasional maupun

internasional. Artikel penelitian yang digunakan sebaiknya terbaru yaitu 5 tahun terakhir dari terbitnya artikel penelitian tersebut. Apabila penelitian dilakukan oleh mahasiswa pada tahun 2020, maka artikel penelitian yang diterbitkan setelah tahun 2015, yaitu 2016 hingga tahun 2020.⁽¹²⁾

Meskipun terkesan sepele, tetapi kebanyakan mahasiswa sering mendapat revisi pada bagian ini. Mahasiswa sering melupakan bahwa pada objek penelitian terdahulu berbeda dengan objek yang akan ditelitinya. Apabila peneliti sedang meneliti di instansi pemerintahan, maka harus dipastikan juga jika penelitian terdahulu juga memiliki konteks sama yaitu di instansi pemerintahan. Begitu juga apabila di perusahaan jasa dan manufaktur, peneliti harus dapat membedakan, sebab tidak seluruh objek mempunyai hasil yang sama.⁽¹¹⁾

4. Isi operasional variabel harus relevan dengan telaah pustaka

Definisi operasional variabel yakni fenomena observasional yang memungkinkan peneliti mengujinya secara empirik untuk melihat apakah outcome yang diprediksi tersebut benar atau salah.⁽¹³⁾ Selain itu definisi

operasional juga merupakan sebuah pemberian definisi atau pengertian terhadap variabel secara operasional, sehingga peneliti dapat mengumpulkan informasi yang diperlukan terkait dengan konsep. Definisi operasional harus in line dengan conceptual definitions.⁽¹³⁾

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa definisi operasional variabel merupakan definisi terhadap variabel berdasarkan konsep teori yang bersifat operasional, sehingga variabel dapat diukur dan dapat diuji oleh peneliti. Biasanya definisi dibuat secara naratif, tetapi ada juga yang membuatnya dalam bentuk tabel yang terdiri dari beberapa kolom serta ada juga yang membuat dengan menggabungkan keduanya.⁽¹³⁾

Pada bagian definisi operasional juga sering dilakukan revisi mahasiswa, karena pada bagian tersebut, peneliti menulis dimensi dan indikator yang akan menjadi alat ukur dalam penelitian. Oleh sebab itu, peneliti harus memastikan bahwa definisi operasional sudah relevan dengan telaah pustaka yang telah dijelaskan sebelumnya dan peneliti harus menyertakan definisi, dimensi, serta indikator yang sudah diuraikan di bab pada bagian definisi operasional juga.⁽¹¹⁾

5. Memahami Metode Penelitian yang Digunakan

Metode penelitian merupakan sebuah cara ilmiah yang dipakai peneliti untuk mengumpulkan data-data yang nantinya akan dilakukan analisis untuk suatu keperluan, dan mencari solusi untuk memecahkan permasalahan yang diteliti. Kegiatan penelitian dilandasi oleh ciri-ciri keilmuan, yakni empiris, rasional, dan sistematis, serta data yang nantinya akan didapatkan merupakan data yang valid, reliabel, dan obyektif.⁽¹⁴⁾

Ada beberapa jenis metode penelitian yang bisa digunakan dalam menyusun penelitian yaitu: ⁽¹⁵⁾



Action Research

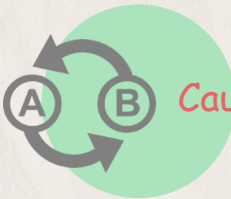
Action research merupakan tindakan yang mengikuti sebuah siklus, sehingga berfokus pada tindakan intervensi yang dikerjakan selama waktu dalam beragam bentuk. Pelaksanaan strategi intervensi akan dilakukan dan proses siklus dilakukan berulang sehingga masalah dapat dipecahkan. Protokol yang dilakukan berulang atau siklus yang dialami ditujukan untuk mendorong pemahaman yang lebih

mendalam mengenai kondisi tertentu, diawali dengan konseptualisasi, partikularisasi masalah dan bergerak dengan melalui beberapa intervensi dan evaluasi.⁽¹⁵⁾



Case Study

Case study atau studi kasus yaitu penelitian mendalam mengenai masalah penelitian yang tertentu. Bukan merupakan survey statistik maupun pertanyaan komparatif. Tujuan dari studi kasus yaitu untuk mempersempit bidang menjadi hal yang spesifik.



Causal Design

Causal design merupakan sebuah pemahaman terhadap fenomena bersyarat dalam sebuah bentuk "apabila x, maka y". Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengukur dampak dari perubahan tertentu terhadap norma-norma dan asumsi yang ada.



Cohort

Cohort sangat sering digunakan di dalam ilmu medis, tapi juga dapat ditemukan di dalam ilmu sosial terapan. Acuan dari studi kohort

yaitu penelitian yang dilakukan selama beberapa periode waktu yang ikut melibatkan anggota dari populasi atau sampel yang digabungkan karena beberapa kesamaan atau kemiripan dalam karakteristiknya.



Studi Cross-Sectional

Studi cross sectional mempunyai tiga ciri khas yakni dimensi waktu, memiliki perbedaan, dan kelompok yang dipilih mengacu pada perbedaan. Studi ini mengukur perbedaan antar berbagai orang, subyek atau fenomena, dan bukan merupakan proses perubahan.



Penelitian Deskriptif

Penelitian deskriptif berfungsi menjawab pertanyaan mengenai siapa, apa, kapan, dimana, dan bagaimana kaitan antar penelitian tertentu. Penelitian deskriptif juga dipakai untuk memberikan informasi tentang status fenomena dari variabel atau kondisi situasi.



Penelitian eksperimental

Penelitian eksperimental merupakan blue print dari prosedur yang memungkinkan untuk peneliti dapat mempertahankan kontrol atas semua faktor. Saat melakukan penelitian ini, peneliti harus menentukan atau memperkirakan kemungkinan apa saja yang terjadi. Pada penelitian eksperimental ini umumnya menggunakan prioritas waktu yang ditujukan untuk konsistensi kausal dan besaran korelasi. Pada desain eksperimen yang klasik, peneliti memilih kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Penelitian Eksplorasi (Exploratory)

Metode eksplorasi dipakai ketika kajian penelitian atas suatu masalah sudah tidak ada atau hanya sedikit. Fokus dari penelitian eksplorasi yaitu untuk mendapatkan wawasan lebih apabila masalah penelitian berada pada tahap awal penyelidikan. Desain penelitian ini sering dipakai untuk membangun pemahaman mengenai cara yang baik untuk mempelajari suatu masalah atau metode yang tepat dalam mengumpulkan informasi mengenai masalah.



Penelitian sejarah

Penelitian ini bertujuan untuk mengumpulkan, memverifikasi, dan juga mensintesis fakta dari masa lampau untuk membangun suatu fakta agar menerima atau menolak sebuah hipotesis. Terdiri dari berbagai jenis sumber sekunder dan berbagai macam bukti dokumenter primer yang sangat autentik misalnya buku harian, catatan resmi, arsip, laporan, dan informasi non tekstual seperti peta, gambar, audio dan rekaman visual.



Studi Longitudinal

Penelitian ini mengikuti sampel yang sama dari satu waktu ke waktu dalam rentang waktu yang panjang dan pengamatannya dilakukan berulang. Pengukuran yang dilakukan diambil berkali-kali pada tiap variabel dalam periode waktu yang berbeda.



Meta-Analysis

Meta-Analysis yaitu metodologi analisis yang secara sistematis dirancang untuk tujuan mengevaluasi dan merangkum hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain.



Observasional

Observasional yakni penarikan kesimpulan dengan cara membandingkan subyek terhadap kelompok kontrol yang dimana peneliti tidak mempunyai kontrol atas percobaan yang dilakukan. Penelitian ini ada dua jenis yakni pengamatan yang dilakukan secara langsung dan pengamatan yang dilakukan tersembunyi. Adapun keuntungan dari studi ini yaitu agar memahami suatu fenomena dan untuk menghindari kendala etis dan praktis yang ada dalam suatu proyek penelitian besar dan rumit.



Filosofis

Merupakan suatu pendekatan yang luas untuk memeriksa masalah penelitian. Analisis filosofis dan argumentasi begitu ketat terhadap asumsi yang melandasinya. Alat-alat argumentasi yang digunakan berasal dari tradisi filsafat, model, konsep dan teori kritis, seperti relevansi logika dan bukti yang berada dalam perdebatan akademis dengan tujuan untuk menganalisis argumen mengenai isu fundamental.



Sequential

Penelitian ini dilaksanakan dengan sengaja dimana jika satu tahap akan selesai maka diikuti juga oleh tahap lainnya dan sebagainya. Tiap tahap yang dibangun dari tahap yang sebelumnya hingga data selama selang waktu untuk melakukan uji hipotesis mencukupi.

Metode penelitian perlu dipahami oleh peneliti karena tidak semua penelitian mempunyai metode yang sama, sehingga peneliti harus memahami hal ini. Peneliti juga harus memperhatikan berapa banyak populasi, yang nantinya digunakan untuk menentukan sampel, demikian halnya digunakan dalam pengolahan data nantinya. Peneliti harus memperhatikan variabel yang akan diteliti serta teknik pengambilan datanya. Demikian halnya peneliti perlu memahami dengan baik uji statistik yang digunakan dan alasan penggunaannya.

6. Sistematika Penulisan Harus Benar dan Rapi

Pada penulisan skripsi, sistematika penulisan menjadi hal yang perlu diperhatikan oleh mahasiswa, karena tak sedikit mahasiswa yang sering mengeluhkan revisi mengenai sistematika penulisan. Setiap kampus

di indonesia hampir sama. Jika ditarik garis besarnya biasanya skripsi terbagi jadi tiga bagian yang memiliki fungsi yang berbeda-beda yakni bagian awal, bagian pokok, dan akhir.

1. Pertama, bagian awal. Bagian ini biasanya terdiri dari lembar judul, lembar persetujuan, lembar pengesahan, lembar pernyataan, daftar riwayat hidup, kata pengantar, dan abstrak.

- Pada lembar judul dicantumkan judul penelitian, logo universitas, nama peneliti, nomor induk mahasiswa, nama program studi, nama fakultas, nama universitas, dan tahun pembuatan skripsi.
- Pada lembar persetujuan berisi tanda tangan pembimbing dan tanggal skripsi tersebut disetujui.
- Untuk lembar pengesahan juga berisi pengesahan yang ditandatangani oleh panitia ujian skripsi dimulai dari ketua penguji, anggota penguji skripsi, dan dibagian bawah sekali berisi tanda tangan dari dekan fakultas.
- Lembar pernyataan berisi pernyataan mengenai skripsi yang telah dibuat dengan sebenarnya dan menjamin bebas plagiarisme, kemudian ditanda tangani oleh penulis menggunakan materai.
- Kemudian daftar riwayat hidup berisi biodata penulis.

- Pada kata pengantar berisi kata-kata syukur dan ucapan terimakasih kepada pihak yang ikut terlibat dalam keberlangsungan penelitian tersebut. Umumnya diawali ucapan terima kasih kepada pejabat di level fakultas hingga pihak yang terkait yaitu dekan fakultas, ketua jurusan, pembimbing, penguji, dosen, staf, dan ucapan terimakasih kepada kedua orang tua, serta ucapan terimakasih juga kepada teman dan orang terdekat. Agar diusahakan penulisannya tidak terlalu panjang dan tidak bertele-tele.
- Lalu pada bagian abstrak berisi mengenai ringkasan dari keseluruhan skripsi dengan maksimal 250 kata menggunakan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia.
- Selanjutnya bagian daftar isi, daftar tabel dan daftar gambar berisi keterangan nomor halaman yang ada pada tiap bagian skripsi. Hal ini berguna untuk mempermudah pencarian tiap bagian skripsi.

2. Kedua, bagian pokok. Pada sistematika penulisan bagian pokok skripsi biasanya setiap kampus atau fakultas berbeda dalam memasukkan poin pada masing-masing bab, adapun secara umum sistematika penulisan pada bagian pokok skripsi terdiri dari tujuh bab, diantaranya yaitu :

Bab 1 merupakan bagian pendahuluan, terdiri dari latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan ruang lingkup penelitian. Latar belakang berisi mengenai ide pokok, gagasan utama, dan alasan yang melatarbelakangi peneliti dalam memilih masalah untuk diteliti. Rumusan masalah berisi mengenai topik permasalahan yang ingin diteliti. Tujuan penelitian berisi mengenai hasil yang ingin diperoleh oleh peneliti. Manfaat penelitian berisi manfaat bagi pembaca dan instansi, atau pihak lainnya. Lalu ruang lingkup penelitian berisi lokasi yang akan dijadikan tempat penelitian dan waktu penelitian tersebut dilaksanakan serta lingkup materi penelitian.

Bab II berisi tinjauan pustaka, dasar teori, kerangka teori, kerangka pikir/kerangka konsep, dan penelitian terkait. Pada tinjauan pustaka berisi pembahasan mengenai materi yang berkaitan dengan variabel penelitian, berupa penjelasan secara detail dari literatur-literatur yang menjadi acuan peneliti seperti buku, artikel penelitian lain yang masih dalam satu lingkup bahasan. Kerangka pikir/kerangka teori merupakan sebuah argumentasi untuk merumuskan hipotesis dan argumentasi tersebut haruslah dianalisis, sistematis, dan memakai teori yang relevan.⁽¹⁶⁾ Penelitian terkait berupa penelitian terdahulu yang memiliki kesamaan atau masih satu lingkup dengan penelitian kita.

Bab III berisi kerangka konsep, definisi istilah (kualitatif) dan definisi operasional (kuantitatif), dan hipotesis (jika kuantitatif). Kerangka konsep merupakan uraian yang berkaitan hubungan antara variabel satu dengan variabel lain dari masalah yang akan diteliti.⁽¹⁷⁾ Kerangka konsep biasanya mengacu pada kerangka pikir/kerangka teori. Definisi istilah berisi penjelasan mengenai variabel yang menjadi fokus penelitian atau yang menjadi rumusan masalah. Penyajian definisi operasional yaitu berupa tabel yang berisi penjelasan mengenai variabel, definisinya, alat ukur, hasil ukur, dan skala. Hipotesis yaitu dugaan sementara dan kebenarannya masih diragukan sehingga diperlukan penelitian untuk melihat apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak.

Bab IV yaitu bagian yang berisi mengenai metode, desain penelitian yang digunakan, populasi, sampel, instrumen penelitian yakni alat untuk mengumpulkan data seperti angket, alat record, alat tulis dan sebagainya, selain itu berisi mengenai uji statistik, teknik pengolahan data, analisis data, serta penyajian data.

Bab V berisi gambaran mengenai instansi tempat dilaksanakan penelitian dan berisi mengenai hasil dari penelitian yang telah dilakukan.

Bab VI berisi keterbatasan penelitian dan pembahasan dari hasil setiap variabel yang telah diteliti.

Bab VII merupakan penutup yang terdiri dari kesimpulan hasil penelitian dan saran peneliti mengenai hasil penelitian kepada pihak terkait atau peneliti selanjutnya.

3. Ketiga, adalah bagian akhir, dari sistematika penulisan skripsi yaitu terdiri dari daftar pustaka dan lampiran. Daftar pustaka berisi sumber-sumber atau literatur yang digunakan peneliti untuk menjadi acuan dalam penulisan skripsi, biasanya setiap kampus penulisan daftar pustakanya berbeda-beda tergantung style atau metode yang menjadi acuannya. Ada beberapa macam style penulisan daftar pustaka seperti turabian style, harvard style, vancouver style, APA style (American Psychological Association), chicago style, dan sebagainya. Hal ini dapat dengan mudah diatur ketika mahasiswa menggunakan reference manager seperti mendeley, zotero, endnote, dan lain sebagainya.

Selain itu hal yang perlu diperhatikan juga yaitu cara penulisan yang baik dan benar, karena tidak banyak mahasiswa yang sering melakukan kesalahan pengetikan seperti salah ketik atau typo, kata-kata yang diketik

tidak sesuai dengan pedoman KBBI, huruf kecil huruf besar, sampai penulisan bahasa asing yang salah. Maka dari itu hal-hal mendasar seperti ini harus lebih diperhatikan oleh peneliti.⁽¹¹⁾

Tips

"Pahami dan ikuti panduan penulisan agar waktu penyelesaian skripsi lebih efisien"

"Perlu untuk memahami karakter Dosen pembimbing dan penguji, agar mudah dalam ujian nanti. Sebelum memulai skripsi ada baiknya kita mengenal bagaimana karakter dari pembimbing. Hal ini bertujuan agar kita bisa menyiapkan strategi untuk menghadapi setiap saran dan arahan dari pembimbing. Selain itu kita juga bisa mengetahui apa saja hal yang disukai dan tidak disukai dari dosen pembimbing saat konsultasi."

SENI 4: TERAMPIL DALAM MANAJEMEN WAKTU

Manajemen waktu merupakan pengaturan diri dalam memanfaatkan waktu seefisien dan seefektif mungkin dengan selalu membuat perencanaan, penjadwalan, membuat skala prioritas serta tidak menunda-nunda pekerjaan.⁽¹⁸⁾

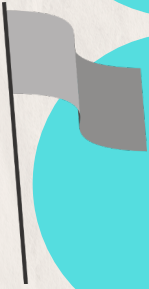
Manajemen waktu memiliki 3 skala prioritas, diantaranya :

1. Skala prioritas yang harus atau wajib dilakukan seperti tugas yang tidak bisa digantikan, yang bersifat mendesak atau memiliki kepentingan tinggi.
2. Skala prioritas yang sebaiknya harus dilakukan, seperti kepentingan yang bersifat menengah tetapi tidak begitu mendesak untuk dilakukan.
3. Skala prioritas yang bersifat senang ketika kita lakukan, skala prioritas ini berada di posisi terendah. Seperti kepentingan yang bersifat fleksibel, senang ketika melakukannya tetapi bisa ditunda pelaksanaannya.

Ada beberapa cara yang bisa digunakan untuk mengatur waktu agar lebih efektif dan efisien.



Pertama, motivasi. Motivasi merupakan hal penting yang harus kita miliki. Jika tidak memiliki motivasi, kita akan mudah merasa bosan dan waktu akan menjadi sia-sia.



Kedua, fokus pada tujuan. Sebelum memulai skripsi, kita semua pasti memiliki suatu tujuan yang akan dicapai. Agar kita bisa fokus dan terbebas dari berbagai gangguan, maka kita membutuhkan suatu rencana yang akan memudahkan kita untuk mencapai tujuan tersebut.



Ketiga, buat rencana secara spesifik dengan penjadwalan dan tindakan yang tepat agar kita bisa mengikuti rencana tersebut tanpa kegagalan.



Keempat, lihat kembali tujuan yang telah kita tentukan dan buat perubahan jika diperlukan. Namun, pastikan bahwa perubahan tersebut tidak membuat kita menjadi overlapping/ tumpang tindih.



Kelima, tentukan prioritas. Jika kita berhadapan dengan tugas yang sulit dan mudah, maka kerjakan tugas yang mudah terlebih dahulu. Dengan demikian, kita bisa menyelesaikan tugas tersebut secara cepat, efisien dan sisa waktu untuk mengerjakan tugas yang sulit pun masih banyak.

Setiap mahasiswa pasti memiliki tujuan yang ingin dicapai, seperti ingin lulus awal waktu dengan predikat cumlaude, memenangkan berbagai perlombaan dan lain sebagainya. Namun, kebanyakan mahasiswa hanya meniatkan tujuan tersebut diawal saja. Tidak berjalan sesuai dengan rencana yang sudah disusun sebelumnya. Tidak semua mahasiswa bisa mengatasinya. Stres dan kesulitan yang dihadapi dapat menimbulkan rasa malas untuk menjalankan tujuan yang telah direncanakan. Hal ini memerlukan tekad yang kuat agar tujuan-tujuan tersebut bisa berjalan dan tercapai sesuai dengan apa yang kita inginkan. Berikut ini adalah cara yang efektif dalam mencapai target :

1. Tentukan tujuan secara spesifik, kemudian pastikan tujuan tersebut dapat dicapai.
2. Tulis tujuan tersebut dan pastikan tujuan tersebut menjadi kenyataan. Ini merupakan langkah awal dalam merubah mimpi menjadi kenyataan. Kamu bisa menempelkan target-target di dinding kamar agar terlihat setiap harinya dan bisa menimbulkan semangat di setiap harinya.
3. Hindari menggunakan gadget dan sosial media secara berlebihan. Hal bisa menyebabkan kamu menghabiskan waktu terlalu banyak. Gangguan ini sangat berpengaruh terhadap kinerja dalam mencapai tujuan.
4. Jangan sia-siakan setiap kesempatan yang ada di depan mata. Ambil dan gunakan kesempatan tersebut sebagai batu loncatan dalam mencapai tujuan.
5. Jauhkan atau hindarkan diri dari teman-teman atau lingkungan yang menyebabkan kamu menjadi lalai.

Tips:

"Sebagai seorang mahasiswa, sangatlah penting untuk mempelajari manajemen waktu. Hal ini dikarenakan banyak hal yang membuat mahasiswa terdistraksi sehingga tidak fokus"

SENi 5: JAGA KESEHATAN MENTAL

Revisi skripsi sering kali mengganggu kondisi mood mahasiswa. Jika tidak pandai dalam manajemen kesehatan mental, banyak diantara mahasiswa mengalami stress hingga depresi. Stres merupakan bentuk ketegangan fisik, psikis, emosional maupun mental.⁽¹⁹⁾ Sebagian besar seseorang yang mengalami stres akan merasakan ketidaknyamanan dalam siklus kehidupan. Stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti stres saat menghadapi skripsi atau tekanan mental menghadapi dosen pembimbing/penguji yang galak dan merasakan tuntutan untuk selesai dari keluarga. Stres tersebut dapat disebut stres dalam belajar. Beberapa ahli mendefinisikan stres berbeda-beda.

Menurut Rismalinda, stres dapat terjadi dari adanya ketidakseimbangan antara tuntutan (fisik dan psikis) dan kemampuan memenuhinya.⁽²⁰⁾ Gagal dalam memenuhi kebutuhan tersebut akan berdampak krusial. Griffin juga menyatakan bahwa stres merupakan suatu kondisi yang menekan keadaan psikis seseorang dalam mencapai suatu kesempatan dimana untuk mencapai kesempatan tersebut terdapat batasan atau

penghalang.⁽²¹⁾ Selain itu, Sarafino⁽²²⁾ mendefinisikan stres sebagai tekanan internal maupun eksternal serta kondisi bermasalah lainnya dalam kehidupan. Dari beberapa definisi tersebut menjelaskan bahwa stres merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, yang dapat menimbulkan suatu tekanan baik sebagai tekanan internal atau eksternal yang dapat mempengaruhi sistem biologi, psikologis dan sosial dari individu tersebut.

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi.⁽²³⁾ Mahasiswa yang telah menempuh semester akhir dan sudah menyelesaikan seluruh mata kuliahnya, diwajibkan untuk membuat suatu karya ilmiah atau yang sering disebut skripsi. Skripsi merupakan proses pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kemampuan analisis dalam mengkaji, menganalisis, memecahkan dan menyimpulkan suatu masalah yang akan diteliti.⁽²⁴⁾ Dalam proses mengerjakan skripsi mahasiswa ditantang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang bersifat ilmiah dengan menguji suatu teori dan memecahkan suatu permasalahan dengan pola pikir yang kritis.

Menurut Pikatan⁽²⁵⁾ ada dua unsur penting dalam kegiatan skripsi yaitu meneliti dan membuat tulisan.

Pengetahuan tentang metodologi maupun substansi penelitian juga sangat dibutuhkan dalam membuat skripsi.⁽²⁶⁾ Permasalahan yang seringkali ditemukan pada mahasiswa adalah banyaknya mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam menuangkan ide-ide dalam bentuk tulisan, prestasi akademis yang kurang memadai, serta kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian.⁽²⁷⁾ Menurut Riewanto⁽²⁸⁾, bahwa kegagalan dalam menyusun skripsi juga disebabkan oleh kesulitan mahasiswa dalam mencari judul, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan yang terbatas serta kecemasan yang tinggi saat menghadapi dosen pembimbing.

Tuntutan untuk menyelesaikan skripsi sesuai dengan kriteria yang ditetapkan lembaga pendidikan, juga menyumbangkan beban yang harus ditanggung oleh mahasiswa/i. Saat-saat seperti inilah mahasiswa/i membutuhkan adanya dukungan sosial dari berbagai pihak baik dari orang tua, keluarga, teman dan lingkungan disekitarnya. Kondisi yang tidak normal tersebut dapat memicu ketegangan dan kecemasan. Kondisi yang dihadapi mahasiswa bisa menyebabkan pada permasalahan yang mengakibatkan stres dan perilaku maladaptif. Oleh karena itu, suatu mekanisme dari dukungan sosial perlu diberikan pada mahasiswa/i untuk melindungi dari efek

yang berbahaya akibat situasi yang penuh tekanan.⁽²⁹⁾ Oleh karena itu, diperlukan strategi atau cara untuk mengelola stres saat skripsi. Apabila berbagai masalah dan stres tidak dapat diatasi dengan baik dan efektif maka akan memberikan dampak negatif bagi mahasiswa, sehingga dapat menghambat dalam penyusunan skripsi.

SUMBER-SUMBER STRESS

Sarafino (1994)⁽²²⁾ membedakan sumber-sumber stres yaitu:



Sumber stres dari dalam diri individu

Kadang-kadang sumber stres itu sendiri ada dari dalam diri seseorang/individu, Salah satunya berasal dari kondisi sakit. Tingkatan stress yang muncul tergantung pada keadaan rasa sakit dan umur individu itu sendiri. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat stres yang dialami individu tergantung dari kondisi fisik dan umur individu tersebut. Stres juga akan muncul dari diri seseorang yang mengalami suatu konflik.



Sumber stres dari dalam keluarga

Stres dapat bersumber dari interaksi diantara anggota keluarga, seperti perselisihan dalam masalah keuangan, perasaan saling acuh tak acuh, tujuan yang saling berbeda, broken home, dan kurangnya kasih sayang dari keluarga.



Sumber stres dari dalam komunitas dan lingkungan

Interaksi di luar lingkungan keluarga dapat menjadi salah satu sumber stress, seperti perselisihan teman sebaya, organisasi mahasiswa dan organisasi masyarakat. Semua hal yang menimbulkan stres yang dialami individu disebabkan kemungkinan dari kurangnya hubungan interpersonal serta kurang adanya pengakuan di masyarakat sehingga merasa tidak dapat berkembang.

Stres juga dapat bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai kehidupan manusia. Dalam hal hambatan, ada beberapa macam hambatan yang biasanya dihadapi oleh individu seperti:



Hambatan Fisik

Hambatan fisik ini seperti kondisi kemiskinan, kekurangan gizi, bencana alam dan sebagainya.



Hambatan Sosial

Kondisi perekonomian yang tidak bagus, persaingan hidup yang keras, perubahan tidak pasti dalam berbagai aspek kehidupan. Hal-hal tersebut mempersempit dan mempersulit kesempatan individu untuk meraih kehidupan ekonomi yang layak sehingga menyebabkan timbulnya frustrasi pada diri seseorang.



Hambatan pribadi

Keterbatasan-keterbatasan pribadi individu dalam bentuk cacat fisik atau penampilan fisik yang kurang menarik bisa menjadi pemicu frustrasi dan stres pada individu. Konflik antara dua atau lebih, kebutuhan atau keinginan yang tidak tercapai juga bisa menjadi penyebab timbulnya stress. Seringkali individu mengalami dilema saat diharuskan memilih diantara alternatif atau pilihan yang ada terutama bila hal

tersebut meyangkut kehidupannya di masa depan. Konflik bisa menjadi pemicu timbulnya stres atau setidaknya membuat individu mengalami ketegangan dan kecemasan yang berkepanjangan yang nantinya akan mengalami kesulitan untuk mengatasinya.

DAMPAK AKIBAT STRES

Tingkat stres tinggi dan berlangsung dalam waktu yang lama tanpa ada jalan yang keluar bisa mengakibatkan berbagai macam penyakit, seperti: gangguan pencernaan, serangan jantung, tekanan darah tinggi, asma, radang sendi rheumatoid, alergi, gangguan kulit, pusing, keringat dingin, sakit leher, mudah lupa, terserang panik, dan lainnya.⁽³⁰⁾ Cox⁽³¹⁾ mengkategorikan akibat stres menjadi lima kategori, yaitu:



Akibat Subjektif

Yaitu akibat yang dirasakan secara pribadi, meliputi kegelisahan, agresi, kelelahan, kebosanan, depresi, kekecewaan, kehilangan, keseraman, harga diri rendah, perasaan terpencil.



Akibat Perilaku

Yaitu akibat yang mudah dilihat karena bentuk perilaku tertentu, meliputi mudah terkena kecelakaan, penyalahgunaan obat, peledakan emosi, berperilaku impulsif, tertawa dan gelisah.



Akibat Kognitif

Yaitu akibat yang mempengaruhi proses berfikir, meliputi tidak mampu mengambil keputusan yang sehat, kurang dapat berkonsentrasi, tidak mampu memusatkan perhatian dalam jangka waktu yang lama, sangat peka terhadap kecapan dan mengalami rintangan mental.



Akibat Fisiologis

Yaitu akibat yang berhubungan dengan fungsi atau kerja alat-alat tubuh, seperti tingkat gula darah meningkat, denyut nadi jantung atau tekanan darah naik, mulut menjadi kering, berkeringat, pupil mata membesar, dan suhu tubuh berubah-ubah.



Akibat Keorganisasian

Yaitu akibat yang tampak dalam tempat kerja, meliputi absensi, produktivitas rendah, mengasingkan diri dari teman kantor, ketidakpuasan kerja, menurunnya keterikatan dan loyalitas terhadap organisasi.

Berdasarkan beberapa riset yang sudah dilakukan oleh beberapa peneliti, berikut adalah cara untuk mengelola stres saat proses skripsi:

1. Strategi coping

Strategi coping adalah suatu usaha untuk menghadapi situasi, tuntutan atau masalah yang sedang dihadapi oleh suatu individu. Strategi coping dalam penelitian Wijayanti⁽³¹⁾ dengan menggunakan skala strategi coping yang disusun berdasarkan aspek-aspek strategi coping yang dikemukakan oleh Carver, Scheir, & Wientraub (1989)⁽³²⁾ terdiri dari:

Keaktifkan diri

1. Mencari informasi tentang stres yang dialami selama penyusunan tugas akhir skripsi
2. Berusaha melakukan tindakan untuk menghilangkan gejala stres





Perencanaan

1. Mempersiapkan diri dalam menghadapi setiap masalah
2. Berusaha berfikir positif setiap menghadapi suatu masalah



Kontrol Diri

1. Mengurangi kegiatan yang bisa menguras tenaga dan pikiran
2. Merasa nyaman dalam mengerjakan skripsi tanpa persaingan sehingga tidak menimbulkan stres



Mencari dukungan sosial bersifat instrumental dan bersifat emosional

1. Menerima pendapat orang lain tentang apa yang harus dilakukan untuk mengatasi stres
2. Siap secara mental menghadapi stres karena mendapatkan dukungan orang sekitar
3. Mencari dukungan, bantuan dan pengertian dari orang-orang sekitar
4. Selalu mendapatkan bantuan dari teman maupun keluarga



Penerimaan

1. Menerima saran dan nasihat dari orang lain
2. Menerima gejala stres dan mencoba untuk menghadapinya



Religiusitas

1. Menganggap bahwa hambatan yang dapat menimbulkan stres merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Tuhan
2. Berdoa kepada Tuhan supaya sanggup menghadapi setiap masalah

Menurut hasil penelitian Wijayanti, aspek strategi coping positif paling menonjol yang banyak dilakukan oleh mahasiswa yaitu perencanaan dan religiusitas dengan hasil 100%.⁽³¹⁾ Mahasiswa membuat rencana aksi untuk menghadapi sumber stres dengan selalu berusaha berfikir positif dan mencoba untuk tidak terbawa emosi. Sedangkan untuk religiusitas, mahasiswa menghadapi masalah dengan mendekatkan diri kepada Tuhan agar menjadi lebih tenang dalam menghadapi setiap masalah.

4. Berfikir Positif

Menurut penelitian yang dilakukan oleh kholidah bahwa pelatihan berfikir positif efektif untuk menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.⁽³³⁾ Limbert dalam penelitiannya juga mengungkapkan bahwa berfikir positif mempunyai peran membuat individu dapat menerima situasi yang tengah dihadapi secara lebih positif.⁽³⁴⁾ Selain itu penelitian Yanuarti menunjukkan bahwa pelatihan berfikir positif berpengaruh sangat signifikan dalam menurunkan depresi.⁽³⁵⁾

3. Dukungan Sosial

Secara psikologis esensi dari peran dukungan sosial pada proses penyusunan skripsi adalah persepsi mahasiswa terhadap orang-orang yang dianggap dapat memberikan dukungan sosial kepada dirinya. Dukungan sosial yang diberikan orang-orang tersebut bisa menghindarkan mahasiswa dari masalah yang berkepanjangan dan juga bisa membantu mahasiswa untuk mencari jalan keluar sendiri masalah yang dihadapi. Orang-orang yang dianggap berarti oleh mahasiswa dapat berdampak besar bagi mahasiswa yaitu keluarga, orang tua, dan lembaga perguruan tinggi, selain itu komunikasi yang baik antara dosen pembimbing dan mahasiswa merupakan landasan yang penting dalam pemberian dukungan sosial. ⁽²⁹⁾

SENI 6: ETIKA MENGHUBUNGI DOSEN

Dosen memiliki peranan penting dalam membimbing tugas atau project yang sedang kita kerjakan. Apalagi jika sudah berhubungan dengan yang namanya tugas akhir skripsi, kebutuhan akan bimbingan dengan dosen tentu saja meningkat luar biasa terutama apabila banyak revisi yang harus segera dibenahi. Hal tersebut tentu saja mendorong kita sebagai mahasiswa untuk lebih banyak berkomunikasi dengan dosen pembimbing. Di zaman millennial seperti saat ini rasanya menghubungi dosen melalui ponsel untuk membuat janji bimbingan ataupun hanya sekedar meminta izin, meminta tanda tangan sudah menjadi hal yang lumrah, namun perlu diketahui bahwa dalam menghubungi dosen perlu juga yang namanya etika. Berikut merupakan etika dalam menghubungi dosen yang dikutip dari laman <http://ui.ac.id> :



Perhatikan kapan waktu yang tepat untuk menghubungi dosen. Pilihlah waktu yang biasanya tidak dipakai untuk beristirahat atau beribadah. Contoh: hindari menghubungi dosen di atas pukul 20.00 atau di saat waktu ibadah.



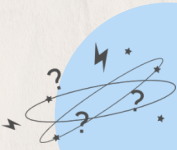
Awali dengan sapaan atau mengucapkan salam. Contoh: Selamat pagi Bapak/Ibu atau Assalamualaikum (apabila kedua belah pihak sesama muslim).



Ucapkan kata maaf untuk menunjukkan sopan santun dari kerendahan hati Anda. Contoh: "Mohon maaf mengganggu waktu Ibu/Bapak".



Setiap dosen pasti menghadapi ratusan mahasiswa setiap harinya dan tidak menyimpan nomor kontak seluruh mahasiswa. Maka, pastikan Anda menyampaikan identitas Anda di setiap awal komunikasi/percakapan. Contoh: "Nama saya Putri, mahasiswa kesehatan masyarakat Angkatan 2016, semester ini mengambil mata kuliah penulisan ilmiah di kelas Ibu/Bapak".



Gunakan bahasa yang umum dimengerti, tanda baca yang baik dan dalam konteks formal. Hindari menyingkat kata seperti 'dmn, yg, ak, kpn, otw, sy'. Hindari kata ganti non formal seperti 'aku, ok, iye, dll'.

Tulislah pesan dengan singkat dan jelas. Contoh: "Saya, memerlukan tanda tangan Bapak/Ibu di lembar pengesahan saya. Kapan kiranya saya dapat menemui Bapak/Ibu?".

Akhiri pesan dengan mengucapkan terima kasih atau salam sebagai penutup.

Contoh Umum:

Selamat pagi Bapak/Ibu, mohon maaf mengganggu waktu Bapak/Ibu. Saya Putri, mahasiswa Administrasi Negara angkatan 2015 yang saat ini sedang menulis skripsi dan Bapak/Ibu sebagai pembimbingnya. Saat ini saya membutuhkan tanda tangan Bapak/Ibu pada lembar pengesahan saya. Kapan kiranya saya bisa menemui Bapak/Ibu? Terima kasih sebelumnya."



SENI 7: SUSUN TARGET SELESAI

Ada sebuah quote yang menarik dari Benjamin Franklin, perlu menjadi bahan pemikiran bersama.

"If you failed to plan, you are planning to failed"

Seseorang yang gagal dalam merencanakan berarti ia sedang merencanakan kegagalan. Hal ini mampu menjadi reminder bagi mahasiswa bahwa perencanaan skripsi pun butuh perencanaan yang baik dan matang. Perencanaan ini dapat disusun secara terukur dalam bulan, minggu, dan harian. Pekerjaan skripsi bukanlah tugas yang diselesaikan dalam satu dua hari namun berhari-hari hingga berbulan bulan.

Buatlah timeline jadwal perencanaan skripsi mulai awal hingga akhir. Hal ini akan membantu mahasiswa melakukan evaluasi kesiapan skripsi. Mulai dari menyusun proposal hingga proses ujian sidang. Hendaklah perencanaan dibuat lebih efisien sesuai dengan kemampuan masing-masing. Harap pula dalam menyusun timeline menyesuaikan dengan jadwal akademik dari kampus masing-masing.

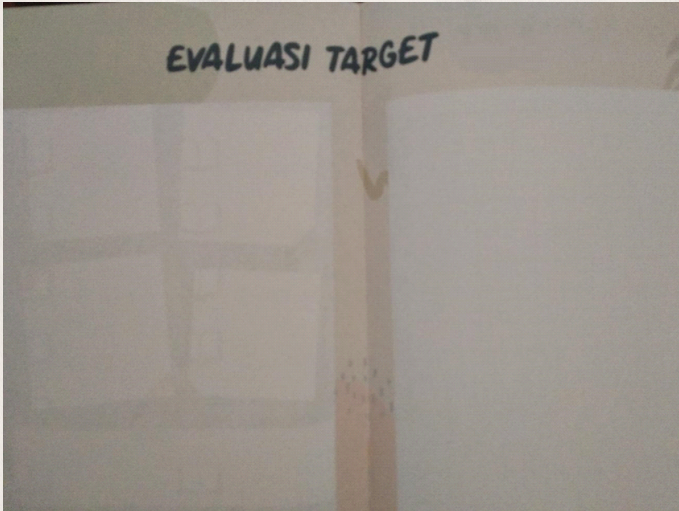
Tabel 1. Timeline Pelaksanaan Tugas Akhir

Kegiatan	Januari	Februari	maret	april	mei	juni
Menyusun Proposal	xxxxx					
Konsultasi		xxxx				
Seminar proposal			xxxx			
Konsultasi perbaikan			xxxx			
Penelitian				xxx		
Menyusun laporan hasil					xxx	
Konsultasi laporan					xxx	
Seminar hasil penelitian						xxxx
Konsultasi perbaikan						xxxx
Ujian sidang skripsi						xxxx

Untuk lebih detai, sebaiknya mahasiswa menuliskan rencana kegiatan harian terkait skrpsinya per harian, hal ini akan membantu mahasiswa lebih produktif tiap hari, minimal dengan membaca satu artikel per hari. Berikut ini contoh membuat tabel harian.



Selain menyusun timeline, mahasiswa perlu melakukan evaluasi terkait perencanaan yang sudah dilakukan. Jikalau ada hambatan dan kendala bisa diantisipasi sedini mungkin. Berikut contoh pembuatan evaluasi target

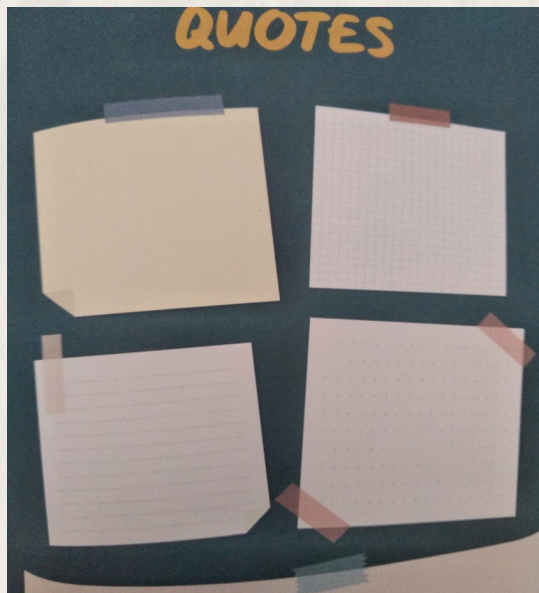


Selain itu, mahasiswa membutuhkan motivasi dari luar mahasiswa, Hal ini dapat menjadi penyemangat mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Berikut ini contoh quote yang bisa menjadi motivasi:

1. Sudahkan mengerjakan skripsi hari ini?
2. Selesaikan skripsi agar bisa resepsi
3. Ngerjain skripsi seperti pergi ke barat sekata demi sekata setiap hari
4. Mau lulus kapan?
5. Skripsi itu hanya sekali, kerjakan dengan semangat!

6. Revisi pasti berlalu ...ya kerjain aja Sob!
 7. Capek kesana kemaringejar dosen?Kalemin aja:)
 8. Cinta memang seperti skripsi butuh bimbingan
 9. Berusahalah untu lulus karena kamu memilih untuk kuliah!
 - 10.Keep calm fokus tugas akhir!
- dll

Penyajian quotes dapat disajikan dalam bentuk kertas berwarna dan dibuat menarik. Ini bisa dipasang dan dipajang di kamar maupun di walpaper hp/gadget yang membantu mahasiswa lebih semangat menyelesaikan tugas akhir. Berikut contoh penyajian quote:



APA KATA MEREKA?

Pada bab akhir ini penulis akan menampilkan pengalaman skripsi dari beberapa teman-teman mahasiswa. Penulis mengumpulkan data dengan menggunakan kuesioner melalui media google form, kuesioner berisi pertanyaan-pertanyaan yang bersifat terbuka. Kuesioner di bagikan melalui media sosial dan secara khusus ditujukan kepada mahasiswa yang telah sukses melewati tahap skripsi mereka. Penulis mendapat 45 tanggapan responden dari kuesioner yang telah dibagikan sebelumnya, kemudian tanggapan responden tersebut selanjutnya ditampilkan dalam bentuk narasi. Berikut merupakan sepenggal cerita "apa kata mereka?" dari teman-teman mahasiswa yang telah berhasil melewati tahap skripsi mereka dari beberapa universitas yang ada di Indonesia.

"Pengalaman yg paling menarik dari skripsian itu pas ambil data. Karena langsung bersinggungan dengan masyarakat. Ada yang malah curhat dan melenceng jauh dari topik penelitian, ada yang takut data dirinya disalahgunakan, dll. Unik dan membuka mata saya mengenai keadaan di masyarakat yang sebenarnya. Momen duka skripsian itu pas dibantai pembahas di seminar proposal dan momen sukanya itu saat dinyatakan lulus seminar kompre.

Pesan dan kesannya skripsi itu salah satu syarat kelulusan yang sering buat mahasiswa lulusnya jadi lama jadi kerjakan sungguh-sungguh biar cepet kelar. Asli, kelar skripsi tuh kerasa kayak beban dipundak diangkat semua gitu, Motivasi saya untuk teman-teman ataupun adik-adik yang lagi skripsian "Skripsi yang baik adalah skripsi yang selesai" dah gitu aja. Semangat pejuang skripsi!! " **-RA (Kedokteran, Universitas Lampung)**

"Momen paling menarik dari skripsian itu proses bimbingan. Momen suka dari skripsian itu buat aku jadi ga gabut, ada sesuatu yang bisa dikerjain, jadi banyak baca jurnal yang bisa nambah wawasan. dukanya harus bimbingan dan atur jadwal sama dosen yang notabennya sibuk jadi kita yang harus menyesuaikan kesibukan beliau. Pesan dari aku skripsian itu ga susah, yang susah itu ngumpulin niat biar ga males. Skripsinya jangan ditunda-tunda, nanti kamu ditunda perusahaan pas cari kerja, semangat!" **-DSA (Sekolah Bisnis, IPB)**

"Pengalaman paling menarik dari skripsian itu pas ngambil data dong, makasih banyak lah untuk kawan-kawan yang udah mau berjemur dipantai haha. Momen suka dari skripsian ya berarti udah deket buat jadi sarjana, dukanya ya sering dikerjain dosen wkwk Pesannya terimakasih skripsi udah banyak ngajarin makna sabar, kesannya gak bisa ditulis kata-kata sih terbaiklah inget orang rumah, doa terbaik untuk kalian para pejuang UKT sama uang kos mahal bos ayokkk lah cepet-cepet sarjana wkwwk" -AAP (Kelautan, Universitas Brawijaya).

"Pengalaman menarik dari skripsian itu pas penelitian lapangan. Penelitian saya mengharuskan saya untuk door too door ke rumah respon yang jaraknya cukup lumayan jauh datang ke rumah mereka berdasarkan google maps dan di sasarin ke jalan-jalan yang ga masuk akal sih jalan yang sunyi penduduk nya dan masih rusak parah dan banyak hal lainnya yang susah untuk di ceritakan sebenarnya Dukanya sih pada saat sampai di rumah responden di tolak padahal perjalanan kesana butuh waktu yang cukup lama. Teruntuk yang lagi skripsian tetap semangat dan jangan pernah lelah

Semua akan berbuah manis pada waktunya Allah tau mana yang terbaik untuk umat-Nya ❤️❤️❤️ Semangat yaaa para pejuang skripsi jikalau kamu lelah ingat kedua orang tuamu yang sampai di titik ini masih terus berada di dekatmu untuk mensupport kamu Buat mereka bahagia itu kunci kesuksesan kitaa.” -LAM (Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara)

“Pengalaman paling menarik dari skripsian itu bisa melewatkan fase sempro! Momen menarik bagi aku bukan pas berhasil melewati sidang, tapi ketika akhirnya bisa maju sempro dan menjemput hilal. Banyak banget dramanya buat bisa maju sempro. Dimulai dari diantara teman-teman satu geng udah pada maju semua dan tinggal aku sendiri yg belum rasanya insecure banget. Selain itu juga waktu itu aku masih magang karena semester 7 aku belum magang, dan ketika balik dari magang bulan februari dapet kabar kalo pembimbing bakalan pelatihan sekitar kurang lebih 3 minggu. Asli ancur banget rasanya. Soalnya saat itu proposal aku udah siap, tinggal diperiksa sama dosen dan dapet acc, atur jadwal dan maju sempro. Sumpah rasanya tuh bener bener belajar ikhlas kalo harus nunggu lagi

buat maju sempro. Sempet nangis sih soalnya takut banget target lulus 4 tahun kegeser, but in the end belajar buat nerima dan percaya kalau keputusan itu yang terbaik dari Allah dan minta dilancarkan urusan lainnya. Allah save the best for the last, and i believe that! Hasilnya alhamdulillah aku sempro bulan Maret, penelitian bulan April, semhas bulan Juni, sidang bulan Juli dan wisuda bulan Agustus. Alhamdulillah semuanya bisa kekejer dan sesuai target, bisa lulus tepat waktu. Momen duka dari skripsian yang paling berkesan tuh overthinking parah ketika chat gak dibales sama penguji 1 hampir 2 mingguan. Perasaan chatnya udah bener udah sopan tapi kenapa gak dibales-bales sampe aku minta maaf dan minta doa ke orang-orang biar beliau bales chat aku dan urusan aku dimudahkan wkwkwk. Asli waktu itu sempet nangis dan overthinking banget takut gak kekejer wisuda Agustus, takut bayar ukt lagi. Sukanyaa apa yaaa bisa melewati tugas yang paling berat ketika menyangkal gelar sebagai mahasiswa alias bisa menyelesaikan skripsi yang penuh dengan drama. Seneng dan bangga aja sama diri sendiri karena bisa sampe di titik itu. Perjuangannya gak mudah, susah penuh tangis dan keringat. Tapi dibalik itu semua bakalan terbit rasa bangga dan lega karena

sudah bisa menyelesaikan skripsi. Kesannya dari skripsian suka lucu aja kalo inget gimana proses ngerjain skripsi yang penuh drama dan suka sambat ngerasa kalo skripsi itu berat banget. Begitu kelar suka ngetawain diri sendiri karena pernah merasa segalau itu buat nyelesain skripsi.

Pesannya: makasih ya skripsi karena udah ngajarin aku sabar dan selalu bersyukur atas apa yang udah diperjuangkan selama ini. Ngajarin aku bahwa skripsi itu gak seseram itu kok ternyata dan ngajarin aku bahwa selama kuliah harus memperhatikan dosen karena ada beberapa ilmu yang kepace banget pas skripsian salah satunya spss.

Buat temen-temen, adik-adik ataupun kakak-kakak yang masih berjuang menyelesaikan skripsinya. Semangat kalian pasti bisa melalui itu semua. Kalo kata dilan rindu itu berat tapi kalo kata aku skripsi itu yang berat, makanya kamu harus disupport sama lingkungan dan orang-orang yang mendukung kamu untuk bisa give some positive vibes buat bisa menyelesaikan skripsi. Skripsi itu butuh fisik dan mental yang kuat untuk menghadapi segala rintangannya. Sabar pelan-pelan dan nikmatin segala macam prosesnya.

Jangan pernah bandingin proses kamu sama orang lain, jangan pernah bandingin hasil kamu sama orang lain, jangan pernah bandingin masalah kamu sama orang lain. Tiap orang itu punya masalahnya masing-masing dalam menghadapi skripsi, jadi jangan merasa superior ketika kamu udah berhasil satu tahap dibanding temen temen kamu. Support temen temen kamu agar gak merasa tertinggal ataupun merasa sendirian. Soalnya skripsian sendirian itu gak enak loh, enakan ada yang nemenin alih alih punya pacar (becanda). Quotes ini beneran jadi obat buat aku dan beberapa temen aku ketika merasa down banget sama skripsinya yang belum ada progress sama sekali "Tidak semua ombak akan sampai ke tepi bersamaan, tidak semua bintang terlihat bersinar bersamaan, tidak semua bunga mekar di waktu yang sama. Semua ada garis waktunya masing-masing" sama kayak skripsi kamu, aku dan dia bisa jadi mulai di waktu yang sama tapi selesai di waktu yang berbeda. Atau bisa jadi kita mulai di waktu yang berbeda tapi selesai di waktu yang sama. Setiap orang punya waktunya masing-masing, yang penting kita jangan pernah menyerah untuk selalu berproses dan berprogress setiap harinya. Teruntuk skripsiku kalau aku gak bisa lari ya aku berjalan, kalau berjalan gak bisa ya

merangkak. Asal jangan berhenti bergerak. Semangat ya para pejuang skripsi, kelak kita akan mengenakan toga kita sendiri nantinya."

MRA (Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya)

"Pengalaman paling menarik dari skripsian itu pas konsultasi ke dosen. Momen sukanya pas ketemu sama dosen yang dimau, dukanya ya ketemu dosen yg susah. Teruntuk yang lagi skripsian semangat selalu, lebih semangat jangan mudah menyerah!." -AF (Poltekes Kemenkes Tanjung Karang)

"Pengalaman menarik dari skripsian itu ga bisa tidur nyenyak, tapi seru aja karena punya target seminggu dari semhas harus kompre dan targetnya sesuai. tidurnya abis azan subuh selama sebulan full, bangun jam 7 untuk kejer dosen tapi pas udah selesai ternyata ga semumet yang di bayangkan. Teruntuk yang lagi skripsian, Skripsi itu ga ribet sumpah, anggep aja itu pacar kamu biar semangat nyelesainnya hehe kalo aku gitu." -AF (Pertanian, Universitas Lampung)

"Pengalaman yg paling menarik pas kamulagi skripsian itu How to out from comfortable zone, how to memaksakan diri untuk produktif doing thesis everyday, ngerjain skripsi bareng temen Dan Sama2 saling semangat. Momen suka dari skripsian itu lebih mengetahui realita masyarakat, mengeksprole pesisir Kota sekarang, challenge diri untuk bisa penelitian dikala pandemi, menjadi manusia produktif. Dukanya menahan kangen keluarga sekaligus jadi motivasi pulang, tempat pengambilan sample jauh Dan penuh risiko, biaya lab cukup mahal. Kesan dari skripsian itu know this is how being 'actually' public health and knowing about new knowledge and how to writing international paper Teruntuk pejuang skripsi you must push your self out from your limit. Doing thesis everyday. Always ask if you don't know. Be possible as well. You must know 'why' you do something include why you must doing thesis. Remember about your family and your future. They always support for you. And makes plan for your future as well." -FT (Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro)

"Pengalaman paling menarik pas lagi penelitian, salah satunya adalah PP Indralaya-Palembang sendirian, naik bis Kota untuk urus surat² perizinan

penelitian di RS dsb. Setelah dapat acc RS, baru sewa kontrakan 1 bulan di Palembang bareng beberapa teman yang sama-sama penelitian di RS. Selama penelitian, BB naik 5kg, padahal sebelumnya ga pernah sampe segitu. Amazing boleh dijadikan bahan penelitian lanjutan, ada atau tidak kaitan tingkat stres sama peningkatan BB. Momen suka duka dari skripsi, momen suka nya adalah bisa belajar langsung berinteraksi ke pasien saat penelitian, mengingat sebelumnya belum pernah terjun ke RS. momen duka nya adalah beberapa kali dapat penolakan dari calon responden, bahkan pernah beberapa kali dibentak, tapi itu pengalaman berharga banget kok. Pesan dan kesan dari skripsian penelitian pertamaku, aku bangga dan sangat berterima kasih pada diri ini yang sudah mampu melalui semua perjalanan mengerjakan skripsi sampai selesai. Terima kasih responden yang sudah bersedia menjadi responden penelitian. Teruntuk yang lagi skripsian tetap semangat wahai diri, wahai hati. Yakinkan bahwa kalian bisa menyelesaikannya. Jalani, syukuri apa yang sedang kita hadapi saat ini. Ingatlah bahwa setiap masa punya alasan untuk selalu disyukuri. Satu lagi, jangan insecure kalau teman-teman yang

lain udah ngeduluin. Jadikan itu sebagai motivasi untuk lebih semangat dalam menyelesaikan amanah. Semangat untuk kalian para PEJUANG TOGA ❤️." -LNH (Kedokteran, Universitas Sriwijaya)

"Pengalaman menarik dari skripsian pas dicurigai sebagai penculik anak-anak, karena narasumber kunci memang anak" haha. Momen duka dari skripsian itu mengalami kecelakaan saat pengambilan data. Sukanya dapat bermain-main dg anak-anak sebagai narasumber kunci. Teruntuk yang lagi skripsian jangan patah semangat ya :) semua ada jalan terbaiknya. Inget, ada orang-orang yg kita sayangi yg harus kita banggakan :)" -NES (PWK, Institut Teknologi Sumatera)

"Pengalaman menarik dari skripsian itu kebetulan aku di peminatan K3, jadi penelitiannya nyebar kuesionernya secara online atau berupa google form, jadi seneng aja gitu tiap ada notifikasi di hp tiap ada responden ngisi link, hehe. Momen suka duka dari skripsian itu kalo dari segi suka ya Alhamdulillah bisa bertahap menyelesaikan skripsi ini dan Alhamdulillah juga dapat dosen pembimbing

dan penguji yang baik, untuk pengalaman sukanya yaitu aku berjuang sendiri tanpa adanya arti sahabat karena dari sebelum skripsi pun aku ada komplain dari temen aku dijauhin 1 kelas karena persoalan sama 1 orang tapi yg lain ikut-ikutan oh iya aku dari kelas AP. Tapi Alhamdulillah Allah bersama aku sejauhat apapun orang jangan aja kalo Allah yg ngejauhin aku. Innallah Ma'ana, jadi Alhamdulillah sampe di tahap ini pun aku berjuang dgn usaha aku sendiri dan melalui pertolongan Allah aku dimudahkan. Jangan berhenti berjuang lelah boleh namun tidak untuk berhenti walau juga di musuhin sama teman. Kesan aku berjuang sendiri dan atas bantuan Allah lebih berharga dari pada sukses dengan cara menjatuhkan orang lain. Buat kalian jangan semangat ya skripsi nya, apapun masalah pasti ada jalan keluar dan jgn lupa usaha dan doa Insha Allah keberhasilan diraih. Amin" -

TFY (Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya)

"Pengalaman yg paling menarik pas lagi skripsian itu sewaktu ngerjakan penelitian. Momen suka duka dari skripsian itu ketika diganti judul secara sepihak oleh dosen, menyatukan pendapat

doping 1 dan 2 yang suka berbeda. Teruntuk pejuang skripsi kerjakan skripsi secepat mungkin, semangat ngerjakan skripsinya, siapkan kopi sama cemilan buat nemenin skripsiannya ." -U (Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara)

Pengalaman menarik dari skripsian itu pas last minute sebelum akhir masa studi yg di tetapkan pemerintah, disitu kayak di uji nyali kitaa, seakan-akan di posisi Hidup dan Mati, salah perhitungan dikit aja bisa buyar semua nya. Momen suka dari skripsian bisa punya banyak relasi karena dengan skripsi lebih banyak sharing perihal substansi isi maupun teknis proses misalnya cara ngetik, edit format sampe cara isi tinta printer haha, Kalo duka nya yaa umum lahh, kena ocek dosen pembimbing, capek kesana-kesini, begadang kadang tidak tidur kalo harus revisian dan besok paginya sebelum jam 7 harus ketemu pembimbing. Pesannya dari skripsian ambil lah judul skripsi yg anda kuasai dan exited, karena kalo hanya pemberian teman, ikut-ikutan teman, ada fase apalagi saat dipertengahan anda mikir mau mundur udah nanggung, mau maju entah kapan selesainya,

jadi mendingan milih judul yg emang anda exited, apalagi kalo judul nya make sumber data primernya berdasarkan penelitian lapangan (kalo bahasa hukumnya "Empiris") bukan berdasarkan Studi Kepustakaan (kalo bahasa hukumnya "Normatif"), gak terlalu kena bantai pass ujian meja, karena anda yg tau fakta real di lapangan hehehe. Teruntuk yang lagi skripsian Semangat Skripsian nyaa, pasti bisa kok, Skripsi cuman ada 2 pilihan,

1. (SKRIPSI, REVISI, SELEKSI, RESEPSI) atau
2. (SKRIPSI, REVISI, FRUSTASI, BUNUH DIRI) Tinggal anda aja mau di pilihan mana (?)
perbanyak Ikhitar, Tawakkal & Doa YAKIN
USAHA SAMPAI Don't Give Up, Ciao, Ganbatte!!!

-AAP (Hukum, Universitas Sriwijaya)



"Pengalaman paling menarik dari skripsian itu pas Ssaat wawancara masyarakat setempat. Momen suka dari skripsian saat penelitian, ngambil data, turun lapangan. Dukanya saat nunggu berkas lama siap, dan saat revisian padahal udah dikerjakan dengan maksimal. Pesan dari skripsian kita diminta

agar lebih sabar dan nikmati aja setiap prosesnya Kesannya, penelitian membuat kita memiliki wawasan lebih karena bertemu banyak orang, belajar banyak hal dan pengalaman berharga. Teruntuk yang lagi skripsian tetap semangat!! Lakukan, kerjakan, nikmati prosesnya You can do it :).” -K (Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara)

“Pengalaman menarik dari skripsian itu pengalaman bahwa ilmu itu ada lagi dan ada terus. Ga berhenti di situ saja, tidak berhenti dgn satu hal saja. Tapi ilmu itu terus berkembang dan berkembang terus. Hal ini menjadi pengalaman tersendiri bagi ku bahwa ternyata dunia seluas itu, bahkan mungkin lebih. Momen suka dan duka dari skripsian itu pernah menjadi mahasiswa yang menghilang. Karena bingung ingin memulai dari mana atau mungkin sedang teralihkan ke hal lain maka skripsi ini menjadi delay. namun ketika sudah dimulai seperti ada hal yg ingin membuat lagi dan lagi untuk terus menulis. Menulis itu candu, sekali memulai ingin lagi dan terus, Jangan takut untuk memulai, apapun kalimat yang ada dibenak mu maka tulislah. Dan jika tidak ada kalimat untuk memulai

setidaknya bisa dicicil dengan kata. satu per satu kata mu akan menjadi kalimat yang indah." -R
(Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya)

"Pengalaman menarik dari skripsian adalah ketika analisis bentuk penyajian tari selama berminggu-minggu musik tariannya terngiang sepanjang hari, melekat di pendengaran & ingatan. Moment duka dari skripsian adalah menyelesaikan administrasi perizinan penelitian di Sumatera Selatan. Moment bahagia skripsian ketika mengerjakan penelitian adalah menjadi lebih sering di kosan. Pesan dari skripsian ketika sudah memulai jangan beri kesempatan lelah, letih, bosan singgah. Mulai dan kerjakan hingga selesai. Kesan dari skripsian menjadi moment epic yang menyenangkan. Skripsi adalah kunci perjalanan yang menentukan kamu terus melangkah atau memilih berhenti. Nikmati setiap prosesnya." -GKY
(Seni Tari, UNY)

"Pengalaman menarik dari skripsian itu saat aku belajar hal yang benar-benar baru. Momen suka dari skripsian saat semua yang direncanakan berjalan sesuai dengan rencana. Dukanya saat

semua yang rencana ga berjalan baik. Teruntuk yang lagi skripsian pilihlah judul penelitian yang benar-benar dipahami. Skripsian menciptakan pengalaman baru yang berharga. Kamu sudah sejauh ini, masa depan cerahmu menunggu mu untuk menyelesaikan tugas akhir mu. Segerakan!"

-TM (Universitas Sumatera Utara)

"Proses skripsi paling asik itu pas kita mau ujian. Disana kita diuji baik secara mental, kesiapan , dan pengetahuan kita tentang apa yang kita kerjakan dan kita pelajari selama perkuliahan. Momen suka dari skripsian itu waktu pembimbing kasih acc setelah penantian panjang , momen duka nya ga beda jauh sama orang lain. Momen duka pastinya ngejar dosen pembimbing yang kadang ga bisa bimbingan. Selama skripsian banyak banget hal yang aku bisa ambil jadi pelajaran. Dari mulai lingkungan pertemanan yang mulai semakin mengecil, berjuang benar-benar untuk diri sendiri, selain itu banyak banget hal-hal baru yang bisa diambil sebagai pelajaran. Teruntuk yang lagi skripsian jangan patah sebelum berperang. Jangan overthinking terus, mending dikerjain dari pada diratapin. Semangaatt!!" **-ARR (Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya)**

"Pengalaman menarik dari skripsian buat aku adalah dibantu ngerjain skripsi sama org2 yg aku kira ngga akan pernah bs nyatu samaku dari segi pikiran. Turns out mereka jadi orang paling suportif selama aku ngerjain skripsi. Sukanya dari skripsian sih ya itu.. banyak yg peduli, banyak yg bantuin, banyak yg nyariin. Dukanya? susah bgt ngumpulin niat ngerjain, dosen susah dihubungin, juga pacar yg ga suportif pdhl pas dia ngerjain tugas akhir, kurang bantuin apalagi aku coba? Tapi kedengerannya jadi hitung hitungan ya kan? Tapi yaaa begitulah, pacar, keluarga, lingkungan tuh berjasa banget bikin mood turun pas ngerjain skripsi. Skripsian sebenarnya ga susah, semuanya tergantung niat ngerjain. Teruntuk yang lagi skripsian, Ayo dong jangan sempat ditinggalin skripsinya. Bakalan susah bgt mulainya lagi. Kalopun udah sempat ditinggalin ayo bangkit lagi, kalian bisa. Ngga ada kata terlambat utk memulai lagi. Ngerjain sendiri bisa kok, jangan terlalu berharap sama orang lain. Kita sukses buat diri kita sendiri. Orang lain cuma menilai hasil, yg ngerasain prosesnya dan bangga akan pencapaiannya itu kita sendiri. Semangat ya pejuang skripsi ." -

RS (Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara)

"Momen paling menarik dari skripsian itu pas ngrantri bimbingan ke dosen seperti antri sembako dan pake durasi (seriusan ini terjadi). Momen Suka dari skripsian melihat ekspresi teman-teman yang keluar dari ruangan dan itu beranekaragam wujud dan rupanya (unik), momen suka dari skripsian itu satu tahun full hanya untuk urus skripsi, padahal smeu kuliah udah kelar di semester 7. Bimbingan seminggu hanya boleh sekali, bersaing ketat dengan anak-anak pascasarajana juga ketika antri. Hingga ganti dosbing karena beliau meninggal (RIP ya Prof.) Satu aja pesan saya untuk skripsian tetap taft dan strong ya untuk konsisten. Kuncinya satu kok skripsi itu KONSISTEN dan Itu berat banget, makanya rajin-rajin kasih motivasi ke badan. Simplenya show must go on, meski dicoret-coret dosen terus. #KUDUSTRONG!." -ZM (Ilmu Sosial, UNS)

"Pengalaman yg paling menarik pas skripsian itu deg degan mikirin kapan siap nyaa belum lagi minta ttd ke doji. Terus momen suka dari skripsian itu selalu di acc sama dosen pembimbing, dukanyaa mungkin gak ada. Ternyata skripsi ga serumit yang di bayangkan.

Teruntuk yang lagi skripsian semangaatt!! jangan malas yaaa." -F (Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara)

"Pengalaman paling menarik pas skripsian itu pengalaman saat dilapangan, dimana keahlian dalam melobby kembali di latih. Momen suka pas skripsian itu pas ngerjain skripsi sambil nikmatin masa masa kuliah ya walaupun tetep di rumah. Menikmati kehidupan sebagai mahasiswa. Duka nya ga bisa lulus bareng sama temen dan sahabat, ada tekanan sosial dimana dicap pemales, lamban dan kurang gesit padahal yaa kita udah begadang berhari-hari buat nyusun skripsi. Semua mahasiswa memiliki rintangan masing-masing. Ya aku selalu percaya sih kalo rencana Tuhan itu selalu baik dan ya pasti aku bakalan lulus. Kesan selama skripsian ya mungkin ga bisa dirasain lagi sih setelah lulus, ga bisa ngerasain lagi gimana rasanya nungguin balesan dosen nungguin revisian dari dosen, ga bisa rasain lagi gimana rasanya buat skripsi sampe subuh hehe. Yang lagi skripsian semoga Tuhan memberikan kemudahan dan kelancaran disetiap langkahnya, kalian hebat! Kalian kuat! Kalian udh berusaha dan tetep bukan jadi lulusan tercepat bukan suatu aib

kok, Tuhan tau usaha kamu dan percaya aja sama Tuhan rencana dari Nya itu yang terbaik buat kalian! Dan pasti selalu percaya deh ada perumpamaan bunga itu bermekaran ga selalu bersamaan kok, bunga itu ada waktunya sendiri buat mekar, dan saat waktu tiba bunga itu mekar, pastikan bunga itu mekar dengan indah dan menebarkan wangi buat orang banyak. Semangat!" -JPB (Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya)

"Pengalaman yg paling menarik pas lagi skripsian itu saat bimbingan dan pengambilan data untuk skripsi. Momen suka duka saat skripsi, pada saat pengambilan data (sampel) begitu berkesan karena harus turun ke daerah yg di tempuh menggunakan speed boat (transportasi air), keramahan dan sambutan yg di berikan masyarakat dan para respondent begitu membuat berkesan dan sulit untuk di lupakan. Teruntuk yang lagi skripsian nikmatin saja prosesnya, skripsi itu tidak semenakut yg di bayangkan. Kerjakan, nikmati dan jangan lupa berdoa, karena semua akan indah pada waktunya. jangan lupa mintak doa dari orangtua, kunci sukses kita ada pada mereka." -MA (Universitas Muhammadiyah Palembang)

"Pengalaman menarik dari skripsian itu waktu dalam proses pengerjaan skripsi, hal yang sangat menarik bagi saya adalah waktu, dimana waktu terus menerus mengejarmu tanpa henti, tanpa peduli dirimu lelah, dirimu sakit ataupun dirimu sedang terpuruk. waktu akan selalu mengejarmu bagai harimau yg akan menerka mangsanya. Momen suka dan duka dari skripsian itu sukanya menjadi pribadi yang mulai mengoreksi diri, walau kadang bikin terpuruk dengan kata-kata "apasih salah aku" tapi dari situlah mulai memperbaiki diri, dari kepribadian sehari-hari ataupun dalam hal religius. dukanya sakit banget ketika hidup kita di samain dengan orang lain, "kok belum lulus sih, kan temen2 kamu/tetangga mu/adek kelas mu/ dll kan udah lulus". Pesan dan kesan selama skripsian pesan untuk tolong dong kita jangan saling ganggu, aku tau maksudmu hanya iseng bertanya, namun pertanyaan mu menyakitkan hatiku yang sedang amat teramat rapuh ini. hatiku sedang pilu bagai daun gugur yang mulai jatuh dr singgasananya. Kesanya makasih sudah buat aku menjadi terpuruk dan makasih sudah membuatku berusaha lebih keras, terimakasih Teruntuk yang lagi skripsian ayo kuat, gapapa pura-pura kuat, mana tau jadi

beneran kuat. berpura-pura kuat itu ga dilarang kok, dan yakinlah setiap awal pasti ada akhirnya. wlu pun saat ini ujung jalan ini blm terlihat takapa, terus berjalan perlahan-lahan:').” -S (FKIP, Universitas Sriwijaya)

“Pengalaman menarik dari skripsian ketika gabut berjamaah bareng temen buat ngerjain skripsi, ujungnya ngerumpi. Momen suka dan duka dari skripsian, sukanya disaat nyari data buat sampel bisa jalan-jalan ketemu orang baru sambil buang rasa suntuk karena skripsweet dan dukanya disaat mau bimbingan tiba-tiba printer nya ngambek ^_^. Pesannya sesulit apapun skripsi itu tetap terus kerjakan walau hanya dapet satu paragraf dan hala penting plis buat note untuk tiap minggu ya karena tidak bisa di pungkiri dengan skripsi itu kadang kita pura-pura lupa hingga lupa beneran. Kesannya tiada kesan terindah sebelum kalian tahu nikmatnya berteman dengan skripsi. Teruntuk yang lagi skripsian Skripsi itu ibarat jodoh yang katanya setiap orang udah ada pasangan nya namun bila tidak di cari maka tidak akan bertemu begitupun skripsi yang pasti akan selesai.. Namun selesai dengan indah atau

penyesalan itu kalian yang menentukan.. So sebelum menyesal itu datang kerjakan skripsi walau hanya dapat satu paragraf. Fighting!!!” -A
(Kedokteran, Universitas Sriwijaya)

“Pengalaman paling menarik dari skripsian itu ketika lagi seminar proposal mau di bantai sama dosen penguji tapi Alhamdulillah di bela sama dosen pembimbing Momen suka dari skripsian itu ketika proposal mu di ACC oleh kedua pembimbing, dan momen dukanya banyak di antaranya ketika bimbingan online kita chat hari ini di balesnya tiga hari kemudian, dan ketika kamu bimbingan offline udah ke kampus tadi dosen nya gak mau di temui :(Pesen aku untuk kalian yg lagi skripsian, untuk aku juga khusus nya Terus semangat ngalahin mager jangan tunda" mengerjakan revisi kalian, percaya diri kalo kalian bisa nyelesaiin itu semua dengan tepat waktu :) semangat heheh Jangan biarkan perjuangan mu selama bertahun-tahun sia-sia hanya karena rasa mager/ males mengerjakan revisi skripsi.” -ID (FEB, Universitas Muhammadiyah Palembang)

"Pengalaman yg paling menarik pas lagi skripsian itu kena setrum dan pernah di "banned" untuk semhas karena data belum rampung. Teruntuk yang lagi skripsian tetap semangat, capai target agak lulus tepat waktu dan ingat Q.S. Al-Insyirah : 5 dan 6 ." -J (Teknik, Universitas Sriwijaya)

"Pengalaman menarik dari skripsian itu pas bimbingan. Momen suka dukanya banyak ya sukanya ya banyak dapet pengalaman, belajar mengendalikan diri, emosi, belajar disiplin, belajar sabar, belajar kuat, dan banyak lainnya. Dukanya juga banyak kak, mulai dari kecapekan, sampe sakit, nangis, sedih, kecewa, nano nano kak. Kesan dari skripsian itu sangat luar biasa. Banyak sekali pelajaran di dalamnya kak. Pesannya buat yang lagi skripsian, life goes on, enjoy it. Inget kita ga bisa menyamakan waktu kita sama org lain, kita jg ga bisa maksa kehendak kita, Allah Maha Tahu, Allah tahu segala yang terbaik buat kita, Allah tahu waktu terbaik kita, jadii nikmati setiap prosesnya, syukuri. Berikan yg terbaik agar dapat hasil yg terbaik juga. Teruntuk yang lagi skripsian hayuk atuh yuk temen2 jangan gampang nyerah atuh ya,

semangat terus, saling mendoakan, minta doa ibu bapak yg utama, banyakin ibadah, banyakin sedekah, banyakin syukur, jangan lihat ke atas, tapi lihat ke bawah, kalo capek mbok ya istirahat, tapi jangan sampe berhenti, inget kedua orangtua kita yang udah sampe sekaranf terus biayain kuliah kita, yang rawat kita sampe segede ini, yang harapan terbsearnya adalah kita, jadi jangan pernah menyerah, inget setelah kesulitan ada kemudahan. Kamu bisa, kita bisa, bismillah." -AF (FKIP, Universitas Sriwijaya)

"Pengalaman menarik dari skripsian itu bimbingan, nongkrong di caffee sekalian revision. Skripsian itu asyik seru. Teruntuk yang lagi skripsian semangat ya, sabar, jangan baper sama kata-kata dospingmu. Jangan lupa berdoa, ingat Allah itu Maha Penolong." -S (Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara)

"Pengalaman yg paling menarik pas lagi skripsian itu, semua dri awal sampe akhir pembuatan skripsi itu menarik sih. Terus suka dukanya ngerjain skripsi itu melawan rasa malas yang sudah mendarahdaging :) Pesan dan kesannya,

jangan menunda" karna yang tertunda pasti berujung penyesalan. Teruntuk pejuang skripsi Yukk kerjain yukk, ada orang yang menunggu kelulusanmu." -A (Kedokteran, Universitas Sriwijaya)

"Pengalaman menarik dari skripsi itu saat skripsian tuh bener-bener merasa jadi mahasiswa, sama saat seperti maba banyak kenal sama orang baru karna nunggu dosen yang sama. Suka duka dari skripsi mengajarkan kita untuk harus selalu menghargai waktu, kerja keras pantang menyerah. Tiap hari nunggu dosen, skripsi di coret2, dan tetap harus bertemu lagi dengan dosen yang sama. Pesan dan kesan dari skripsi itu manis, akhir dari perjalanan yang membawa kemenangan. Buat kalian yang lagi ngerjain skripsi, tetep semangat jalanin aja serta nikmatin jangan berhenti karna berjalan sedikit demi sedikit itu yang penting pasti. Mengembalikan mood saat skripsi tuh susah karna sering terjebak di zona nyaman. Tetap semangat!" -SF (Syariah, UIN Raden Intan Lampung)

"Pengalaman menarik dari skripsian itu belajar dan belajar. perasaan pas lagi skripsian itu campur aduk dan banyak pelajaran yg didapat. Teruntuk yang lagi skripsian Semogaaa Allah lancarkan, Dan semoga selalu dikuatkan." -RM
(FKIP, Universitas Sriwijaya)

"Pengalaman menarik dari skripsian pas nyari referensi diperpus dan saling sharing sama temen, terus pas turun lapangan nyari data dan responden. Itu paling menarik karena berasa banget perjuangannya. Momen suka duka dari skripsian sih pas awal sempro, terus disuruh ganti semua kuesioner itu nyampe bikin down, terus pas semhas juga disuruh crosscheck lagi dan ada yang disuruh tambahin untuk memperkaya pembahasan itu jd bikin down, tapi pas disidang jd semangat lagi dan akhirnya bisa nyelesein tepat waktu. Pesan dan kesan dari skripsi sih campur aduk, kayak nano-nano rasanya, merasa tertantang, gugup, down banget, semangat jadi satu. Tapi lebih senengnya pas skripsi ada temen-temen yg support. Kita saling support. Untuk kalian yang lagi skripsian gerasa down, sedih, pusing boleh aja, tp di batesin,

jangan berlarut sama perasaan itu. Harus semangat untuk bisa pake toga dan kebaya ❤️." -
SK (Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya)

"Pengalaman menarik dari skripsian itu pas skripsian sambil kerja rasanya uwaw banget capeknya tapi sembari dari itu banyak dapet pengalaman dan kenal sama orang-orang besar di tempat penelitiannya, sumpah ngelatih mental banget wkwk. Dukanya dari skripsian sih agak sedikit susah bagi jadwal waktunya, penelitian kadang terhambat karena adanya mr/s corona ini mana lagi dospemnya kadang suka php hmm dan lebih geregetnya lagi dapet dospem yg selama ini aku hindari untuk dapetin dospem itu eh malah dapetnya beliau wkwk. Tapi gapapa, beliau baik sama aku dan alhamdulillah dipermudah sama beliau hehe Sukanya sih alhamdulillah selesainya sesuai target, banyak dapet pengalaman dan kenalan baru, mental semakin teruji utk bisa berhadapan dengan orang-orang besar ❤️

Kesan saya dari skripsian emang skripsian agak sedikit menguras pikiran, tenaga dan mengasah mental kita agar cukup kuat apalagi kalau

kita ambil penelitian di lingkungan yg basisnya orang-orang besar dan berpendidikan tinggi tapi dari hal itu sangat menarik dan pengalaman yg tak bisa terlupakan bagi saya. Pergi pagi pulang sore itu hal biasa bagi mahasiswa akhir tapi yakinlah suatu saat akan rindu dgn hal itu Pesan saya, jgn patah semangat. Lelah boleh, nyerah jangan! Skripsian itu asik kok tp dgn syarat pahami dl dgn judul skripsi yg akan kita bahas itu. Tetap semangat bagi para pejuang skripsweet. Jangan mengeluh, jangan nyerah dan jangan patah semangat. Jangan karena dospem suka php dan killer jadi ngedown dan gak mau lagi nemuin dospemnya apalagi selalu revisi terus yg berujung skripsinya jadi terbungkalai deh. Jangan sampai yaaa. Jauhi pikiran kayak gitu. Kamu kuat ❤ intinya terus semangat dan ingat ada cita-cita dan orang tua yg harus dibanggakan!!!” -IA (Ekonomi Syariah, UIN Raden Fatah Palembang)

“Pengalaman yg paling menarik pas lagi skripsian saat turun penelitian ke lapangan terus ketemu orang-orang baru dan akhirnya juga dapat pengalaman baru. Momen suka dari skripsian itu saat harus mencari data dan akhirnya belajar hal-

hal baru terus dapat koneksi baru juga, dukanya ya saat Covid begini kita cuma bisa bimbingan via email. kadang ada beberapa hal yang masih bingung, terus juga saat sidang akhir eiforianya beda karena dilakukan dari rumah. Skripsi itu sesuatu yang indah untuk dikenang tapi tidak untuk diulang, selama kita masih diberi waktu dan kesempatan disitu pasti ada jalan." -WH
(Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya)

"Pengalaman menarik dari skripsian itu pas harus kejer-kejeran jadwal tayang dong. Momen duka dari skripsian itu pas Cuma dikasi waktu seminggu disitu cari perusahaan buat penelitian dan ngajuin judul sampe acc proposal dimasa pandemi covid-19. Ngerasain sempro tanpa mandi saking buru-burunya. Teruntuk yang lagi skripsian Nikmatin ajalah skripsinya, skripsi tidak sesulit laporan praktikum kita semester 3,4,5,6 " -MA
(Teknik, Universitas Muhammadiyah Palembang)

"Pengalaman menarik dari skirpsian itu pas penelitian nyari responden keliling sana-sini, ngobrol sama warga, ngolah data. tersu momen suka dan duka dari skripsian itu pas nungguin

dosbing sampe jam 8 malem, nginep kosan temen, nungguin balesan chat dosen, tiba-tiba chat dibales dosbing disuruh temuin jam 6 sore dan akhirnya masih nunggu sampe jam 5-8 malem, keliling tempat penelitian jalan kaki panas-panas, nggak diterima warga dikiranya kami sales obat (mbak-mbak sales obat yang yang awalnya bilang cek kesehatan gratisan terus taunya bayar itu loh). Kesan dari skripsian karena skripsian setengah offline setengah online saya merasakan enak nggak enaknya sih. Skripsian offline enaknya karena bisa cepet, langsung tatapan sama dosen, cepet ngerti. Nggak enaknya tiba-tiba saya dari Palembang disuruh Dateng ke kampus kalau nggak jam 8 pagi yaa jam 4 sore :) skripsi online enaknya nggak terlalu banyak revisi, tapi lama nunggu balesan chat dosen, bisa 2-4 Minggu baru dibales :) Pesan dari skripsian terimakasih dosen pembimbing dan dosen penguji saya atas semua bimbingan dan motivasi yg diberikan, terimakasih telah sabar menghadapi kami :) semoga menjadi amal jariyah. Teruntuk yang lagu skripsian Semangat skripsinya, gimanapun susahnyaku kamu ngerjain skripsi pasti bakal lulus dengan nilai A juga kok (insyaallah). Skripsi itu bukan cuma soal mengejar nilai ataupun

syarat kelulusan, tapi juga sebagai salah satu pembelajaran untuk kita untuk gimana menjalin hubungan yang baik dengan dosen, staff, pihak eksternal penelitian, warga. So, nikmatin waktu sebaik mungkin." -K (Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya)

"Pengalaman yang paling menarik dari skripsian itu pas dapet semua ttd pembimbing untuk di sidang akhirin. Seneng banget rasanya, pas mulai skripsian juga seru abis sidang sempro wkwk. Momen suka dan duka dari skripsian itu, sukanya alhamdulillah dpt dosen yg anti pance, jadi janji dulu di wa dan kalo dosenya ga dateng konfir jadinya ga ada cerita aku nunggu dosen lama tergeletak di koridor tanpa kepastian terus juga PA ku terbuka banget jd diskusi lewat wa, jd bimbingan lewat wa juga dosenya mau padahal lg ga covid wkwk telat revisian di tanyain. Dukanya ya itu, dosenya kalo lg bimbingan suaranya gede kadang suka malu kalo lagi d salah-salahin in di ruangan dosen but gakpapa hehehe. Kalo bisa skripsian jangan jadi parameter untuk lulus sih soalnya ga relate banget, jarang ada yg nanyain judul skripsi apa/nilai skripsi berapa. Padahal

skripsi yg jadi tujuan utama kuliah. Teruntuk yang lagi skripsian semangat ya teman-teman! Ga ada kata terlambat, inget matahari punya waktunya sendiri untuk bersinar💖 Semoga semua urusan kita di perlancar aaamiin." -AR (Syariah, UIN Raden Intan Lampung)

DAFTAR PUSTAKA

1. Kusniper. 5 Jurus Mencari Literatur. 2013;
2. Andreanyta E. Mahasiswa Wajib Tahu 14 Situs ini Bisa Bikin Skripsimu cepat Kelar. 2017;
3. Nur SM. Bagaimana Mencari Judul Penelitian Anda? In 2014.
4. Loehle C. A guide to increased creativity in research -inspiration or perspiration? Bioscience. 1990;40:123-9.
5. Mahdiyah. Perumusan Masalah Penelitian. Stud Mandiri dan Semin Propos Penelit. 2015;1-32.
6. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta; 2002.
7. Sugiarto E. Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif: Skripsi dan Tesis. Yogyakarta: Suaka Medika; 2015.
8. Hariwijaya M. Metodologi dan Teknik Penulisan Skripsi, Tesis, Desertasi. Yogyakarta: Elmatara Publising; 2017.
9. Erny A. Mahasiswa WAJIB Tahu: 14 Situs Ini Bisa Bikin Skripsimu Cepat Kelar! 2017;
10. Sumadi T, Irawati, Casmara AR. Buku Ajar Pengembangan Kompetensi Penulisan Ilmiah. Lestari

T, editor. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing; 2020.

11. Putra A. Hindari Revisi, 5 Poin Ini Harus Diperhatikan dalam Menulis Skripsi. 2020;
12. Machmuddah Z. Metode Penyusunan Skripsi Bidang Ilmu Akuntansi. Yogyakarta: Deepublish Publisher; 2020.
13. Swarjana IK. Metodologi Penelitian Kesehatan. 2 ed. Bendatu M, editor. Yogyakarta: CV. Andi Offset; 2015.
14. Kristanto VH. Metodologi Penelitian Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah: (KTI). Yogyakarta: Deepublish Publisher; 2018.
15. Nurdin I, Hartati S. Metodologi Penelitian Sosial. Luthfiah, editor. Surabaya: Media Sahabat Cendekia; 2019. 91 hal.
16. Qodim H, Halim IA, Busro. Pedoman Penulisan Skripsi Fakultas Ushulluddin. Bandung: Uin Sunan Gunung Djati; 2018.
17. Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Reineka Cipta; 2012.
18. Macan TH. Time Management: Test Of A Process Model. J Appl Psychol. 1994;79(3):381-391.
19. Rismalinda. Buku Ajar Psikologi Kesehatan. Jakarta:

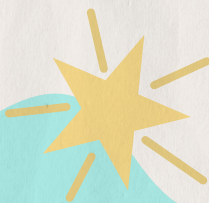
Trans Info Media; 2017.

20. Robert W, Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 3rd Edition. Champaign: Human Kinetics; 2003.
21. Griffin. Organizational Behavior: Concepts, Controversies, And Applications. Ninth Edition. USA: Prentice Hall Inc; 2001.
22. Sarafino. Health Psychology Biopsychosocial Interaction. USA: John Wiley and Sons; 1994.
23. Putri. Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Perilaku Belajar pada Mahasiswa yang Bekerja. J Ilm Univ Negeri Surabaya. 2014;
24. Hidayat AA. Metode Penelitian Kebidanan Analisis data. Jakarta: Salemba Medika; 2008.
25. Pikatan. Mengupas skripsi sebagai tugas akhir. J Wu. 1997;(No. 27 Th IV Januari).
26. Marbun AP, Arneliwati, Amir Y. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres mahasiswa program transfer keperawatan yang sedang menyusun skripsi. ilmu keperawatan, Universitas Riau. 2017;1-14.
27. Slamet. Banyak yang melakukan Plagiat. artikel dalam. 2003;
28. Riewanto. Skripsi Barometer Intelektualitas Mahasiswa. artikel dalam. 2003;

29. Astuti TP, Hartati S. Dukungan Sosial pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi Fenomenologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Undip). *J Psikol Undip*. 2013;12(1):69-81.
30. Toru V. Dampak Stress yang Dialami Mahasiswa Saat Menyelesaikan Skripsi. *J Keshatan Prim*. 2019;4(1):30-41.
31. Wijayanti N. Strategi Coping Menghadapi Stress Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. 2013;1-153.
32. Carver, C. S., Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol*. 1989;56(2):267-83.
33. Kholidah EN, Alsa A. Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *J Psikol*. 2012;39(1):67-75.
34. Limbert. Psychological well- being and satisfaction amongst military personnel on unaccompanied tours: the impact of perceived social support and coping strategies. *J Mil Psychol*. 20014;16(1):37-51.
35. Yanuarti. Pengaruh pelatihan berfikir positif terhadap depres. tesis. Universitas Gajah Mada;

BUKU SAKU

Seni Anti Galau Skripsi



ISBN 978-979-587-988-6



9 789795 879886