

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STRES PADA
MAHASISWATINGKAT AKHIR S1 ILMU KEPERAWATAN
DI STIKES WIDYA HUSADA SEMARANG**

1) **Dwi Retnaningsih**

2) **Khusnul Aini** 3) **Oki Triyantini**

**Program Studi Ners STIKES Widya Husada Semarang
Jl. Subali Raya No. 12 Krpyak, telp 024-7612988 - 7612944
Email : dwiretnaningsih81@yahoo.co.id**

ABSTRAK

Latar Belakang : Pada tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan, banyak mahasiswa mengalami stres. Faktor yang menyebabkan stres, seperti faktor pribadi, faktor keluarga dan faktor akademik. Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 7 Desember 2016, didapatkan 80 % mahasiswa mengalami stres yang ditandai dengan nafsu makan menurun, sakit kepala, insomnia dan mudah sakit. **Metode Penelitian :** 76 responden diambil dari mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan dengan teknik *Total Sampling* serta memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Uji hubungan variabel menggunakan uji *Rank Spearman*. **Hasil :** Terdapat 50% mahasiswa mengalami stres karena faktor pribadi, 6,6% mahasiswa mengalami stres karena faktor keluarga, 73,7% mengalami stres karena faktor akademik dan 87,4% mahasiswa mengalami stres dengan rentang ringan sampai sedang. **Kesimpulan :** Ada hubungan antara faktor pribadi, faktor keluarga, faktor akademik dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci : faktor-faktor stres, stres, mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan

ABSTRACT

Background: *At the final-year bachelor degree of nursing science, many students have stress experience. Factors that cause stress, such as personal factors, family factors and academic factors. A preliminary study conducted in December 7, 2016, found 80% of students experiencing stress is characterized by decreased appetite, headache, insomnia and nausea.* **Methods:** *76 respondents obtained from final-year bachelor degree of Nursing Science. Total sampling techniques used to get sample with inclusion and exclusion criteria. Rank Spearman test use to examine relationship of test variables.* **Results:** *There were 50% of students experience stress due to personal factors, 6,6% of students experience stress due to family factors, 73,7% experience stress due to academic factors and 87,4% of students experience stress with mild to moderate range.* **Conclusion:** *There is a correlation between personal factors, family factors, academic factors with stress of student in final-stage.*

Keywords: *factors stress, stress, final-year bachelor degree of nursing science*

PENDAHULUAN

Beberapa perguruan tinggi di Indonesia sudah banyak yang telah

menerapkan aturan yang berkaitan dengan pembatasan batas masa studi pada mahasiswanya, aturan tersebut berdasarkan pada keputusan Menteri Pendidikan

Republik Indonesia Nomor 44 tahun 2015 bagian 4 pasal 16 ayat 1 huruf d, tentang masa dan beban belajar program pendidikan paling lama tujuh tahun akademik untuk program sarjana dengan beban belajar mahasiswa paling sedikit 144 Satuan kredit semester (SKS). Jika ada mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan studinya hingga waktu yang telah ditetapkan, maka mahasiswa tersebut akan mendapatkan sanksi yaitu DO (*drop out*) (Kemenriset Dikti, 2015).

Kewajiban mahasiswa kesehatan khususnya Keperawatan bukan hanya tentang perkuliahan saja, pada mahasiswa tingkat 4 atau tingkat akhir, masalah akademik yang dihadapi adalah menulis tugas akhir atau biasa disebut dengan skripsi. Masalah akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir selain tugas akhir atau skripsi adalah Praktik Klinik Keperawatan (PKK).

Selain masalah akademik, mahasiswa juga memiliki masalah pribadi seperti membagi waktu belajar. Masalah pribadi yang dialami mahasiswa tingkat akhir selain membagi waktu belajar adalah motivasi. Motivasi sangat dibutuhkan dalam proses belajar mengajar, terutama saat menjadi mahasiswa tingkat akhir.

Dan selain masalah pribadi, mahasiswa juga memiliki masalah keluarga seperti kurangnya dukungan keluarga. Dukungan keluarga adalah ketika mengalami suatu masalah, seseorang akan mencari dukungan dari orang disekitar untuk menolong dan membangkitkan kembali semangat serta rasa percaya diri dalam menghadapi kesulitan yang sedang dialami. Sehingga mahasiswa merasa dihargai, dicintai dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi suatu masalah. Tetapi jika seseorang tidak mendapatkan dukungan keluarga, itu akan membuat mahasiswa menjadi putus asa (Koentjoro, 2011).

Masalah - masalah yang dialami mahasiswa sangat banyak, terutama pada mahasiswa tingkat akhir, dengan banyaknya masalah tersebut banyak

mahasiswa mengalami stres. Stres bisa diartikan juga sebagai masalah yang mengganggu atau tidak nyaman yang berasal dari luar diri seseorang. Stres berbeda dengan cemas dan depresi, karena stres adalah respon tubuh dan psikologis seseorang yang mengalami tekanan pekerjaan yang berlebihan. Sedangkan cemas adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal. Dan berbeda juga dengan depresi, depresi adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan kemurungan dan kesedihan yang mendalam dan berkelanjutan sehingga hilangnya gairah hidup (Hawari, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fan (dalam Gan, Hu dan Zhang, 2010), sebanyak 87,8 % pelajar di Cina mengalami stres akademis, 55,3 % dalam kehidupan sosial, dan 32,5% dalam masalah keuangan. Dan penelitian yang dilakukan (Gadzella & Carvalho, 2006), jumlah responden yang diambil sebanyak 258 perempuan dari Universitas Texas. Responden yang dipilih adalah dengan rentang usia 17-55 tahun. Sebanyak 33 responden mengalami stres ringan, 176 responden mengalami stres sedang dan 49 responden mengalami stres berat.

Menurut Saam (dalam Saam & Sri, 2013) mengemukakan faktor penyebab stres adalah faktor pribadi, faktor keluarga dan faktor akademik. Faktor pribadi meliputi tidak bisa membagi waktu, faktor keluarga meliputi dukungan keluarga dan faktor akademik meliputi tugas yang terlalu banyak atau tugas menumpuk.

Dari faktor faktor penyebab stres ada pula gejala yang biasa dihadapi mahasiswa tingkat akhir yaitu reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi kognitif, dan reaksi tingkah laku. Contoh gejala reaksi fisik adalah *insomnia* atau sulit tidur, *insomnia* terjadi karena hormon serotonin dan malatonin terganggu saat tubuh sedang stres. Kedua

hormon ini memegang peran utama untuk membantu tidur nyenyak (Wirawan, 2012). Contoh gejala reaksi emosi adalah mudah marah, tidak punya inisiatif, menyendiri atau antisosial dan mudah menangis. Contoh gejala reaksi kognitif stres adalah kurang kreatif, kurang konsentrasi atau tidak fokus, pelupa, dan pengambilan keputusan sering salah. Contoh gejala reaksi tingkah laku adalah tidak senang makan, banyak makan, pendirian tidak tetap atau suka berubah-ubah, tidak sabaran dan kekhawatiran berlebih (Mumpuni, 2010).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Widya Husada Semarang pada tanggal 7 Desember 2016, pada 10 orang mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan tingkat akhir, terdapat 8 orang mengeluh sulitnya mencari referensi buku untuk skripsi, *deadline* tugas yang dirasakan sangat singkat, banyaknya biaya yang harus dikeluarkan pada semester ini, mengeluh sulitnya membagi waktu dalam belajar dan mengeluh banyaknya sahabat yang sibuk dengan urusan masing-masing dan cenderung egois. Akibat stres itu mahasiswa mengalami gejala seperti nafsu makan menurun yang disertai dengan penurunan berat badan, sakit kepala, mengalami mudah flu karena stres yang memicu flu tersebut disebabkan oleh stres yang terus menerus akan menurunkan daya tahan tubuh dan membuat virus cepat masuk dan muncul gejala flu, dan yang paling banyak dirasakan adalah susah tidur pada malam hari atau *insomnia*. Respon yang dikemukakan terhadap mahasiswa tersebut merupakan respon dari stres akademik.

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “faktor-faktor yang berhubungan dengan stres

pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang”. Tujuannya untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif non eksperimental dengan menggunakan metode pendekatan studi korelasi. Pengambilan data dilakukan dengan rancangan penelitian *cross sectional*.

Populasi pada penelitian ini sebanyak 76 orang S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total*. Dengan demikian peneliti mengambil seluruh sampel dari mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan sebanyak 76.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 9 pernyataan untuk faktor akademik, 14 pernyataan untuk faktor keluarga, 9 pernyataan untuk faktor akademik dan 20 pernyataan untuk tingkat stres.

Pada kuesioner telah dilakukan uji validitas nilai r hitung pada faktor pribadi 0,484-0,725, faktor keluarga 0,382-0,874, dan faktor akademik 0,406-0,730. Sedangkan kuesioner tingkat stres tidak dilakukan validitas karena kuesioner tersebut sudah baku.

Analisis univariat pada penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan karakteristik umum variabel yaitu faktor pribadi, faktor keluarga, faktor akademik dan tingkat stres dalam bentuk distribusi frekuensi. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Rank Spearman*.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1
Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Juni 2017
n = 76

| Jenis Kelamin | Frekuensi | Presentasi (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Laki-laki | 15 | 19,7 |
| Perempuan | 61 | 80,3 |
| Total | 76 | 100 |

Dari tabel 4.1 dapat dilihat bahwa responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang (19,7 %), sedangkan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 61 orang (80,3 %).

2. Stres karena Faktor Pribadi

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Stres karena Faktor Pribadi Juni 2017
n = 76

| Faktor Pribadi | Frekuensi | Presentasi (%) |
|----------------|-----------|----------------|
| Sedang | 38 | 50 |
| Ringan | 38 | 50 |
| Total | 76 | 100 |

Dari tabel 4.2 dapat dilihat bahwa responden yang mengalami stres karena faktor pribadi sedang sebanyak 38 orang (50 %), sedangkan responden yang mengalami stres karena faktor pribadi ringan sebanyak 38 orang (50 %).

3. Stres karena Faktor Keluarga

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan

Stres karena Faktor Keluarga Juni 2017
n = 76

| Faktor Keluarga | Frekuensi | Presentasi (%) |
|-----------------|-----------|----------------|
| Tidak harmonis | 5 | 6,6 |
| Harmonis | 71 | 93,4 |
| Total | 76 | 100 |

Dari tabel 4.3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengalami stres karena faktor keluarga yang harmonis sebanyak 71 orang (93,4 %).

4. Stres karena Faktor Akademik

Tabel 4.4
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Stres karena Faktor Akademik Juni 2017
n = 76

| Faktor Akademik | Frekuensi | Presentasi (%) |
|-----------------|-----------|----------------|
| Berat | 5 | 6,6 |
| Sedang | 56 | 73,7 |
| Ringan | 15 | 19,7 |
| Total | 76 | 100 |

Dari tabel 4.4 dapat dilihat bahwa mayoritas responden mengalami stres karena faktor akademik sedang sebanyak 56 orang (73,7 %).

5. Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Tabel 4.5
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Stres pada Mahasiswa Juni 2017
n = 76

| Tingkat Stres | Frekuensi | Presentasi (%) |
|---------------|-----------|----------------|
| Normal | 2 | 2,6 |

| | | |
|--------------|-----------|------------|
| Ringan | 54 | 71,7 |
| Sedang | 20 | 26,3 |
| Total | 76 | 100 |

Dari tabel 4.5 dapat dilihat bahwa mayoritas responden

mengalami tingkat stres ringan sebanyak 54 orang (71,7 %), dan responden yang mengalami tingkat stres sedang sebanyak 20 orang (26,3 %).

6. Hubungan antara Faktor Pribadi dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan

Tabel 4.6
Hubungan antara Faktor Pribadi dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang Juni 2017
n=76

| Faktor pribadi | Tingkat stres | | | Total | Correlation Coefficient | p value |
|----------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------|
| | Normal | Ringan | Sedang | | | |
| Sedang | 0 (0,0 %) | 25 (32,9 %) | 13 (17,1 %) | 38 (50,0 %) | -0,333 | 0,003 |
| Ringan | 2 (2,6 %) | 29 (38,2 %) | 7 (9,2 %) | 38 (50,0 %) | | |
| Total | 2 (2,6 %) | 54 (71,1 %) | 20 (26,3 %) | 76 (100,0 %) | | |

Berdasarkan tabel 4.6 menunjukkan bahwa presentasi paling banyak adalah responden yang mengalami stres karena faktor pribadi ringan dengan tingkat stres ringan sebanyak 38,2 % (29 responden) dan responden yang mengalami stres karena faktor pribadi sedang dengan tingkat stres ringan sebanyak 32,9 % (25 responden). Berdasarkan hasil uji

Rank Spearman diperoleh $p\ value = 0,003 < 0,05$ ($p\ value < 0,05$) dengan nilai *Correlation Coefficient* -0,333, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan antara faktor pribadi dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang dan kedua variabel memiliki hubungan korelasi yang lemah.

7. Hubungan antara Faktor Keluarga dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan

Tabel 4.7
Hubungan antara Faktor Keluarga dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang Juni 2017
n=76

| Faktor keluarga | Tingkat stres | | | Total | Correlation Coefficient | P value |
|-----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|-------------------------|---------|
| | Normal | Ringan | Sedang | | | |
| Tidak Harmonis | 0 (0,0 %) | 4 (5,3 %) | 1 (1,3 %) | 5 (6,6 %) | -0,371 | 0,001 |
| Harmonis | 2 (2,6 %) | 50 (65,8 %) | 19 (25,0 %) | 71 (93,4 %) | | |
| Total | 2 | 54 | 20 | 76 | | |

(2,6 %) (71,1 %) (26,3 %) (100,0 %)

Berdasarkan tabel 4.7 menunjukkan bahwa presentasi paling banyak adalah responden dengan keluarga harmonis dengan tingkat stres ringan sebanyak 65,8 % (50 responden) dan responden dengan keluarga harmonis dengan tingkat stres sedang sebanyak 25,0 % (19 responden). Berdasarkan hasil uji

Rank Spearman diperoleh p value = $0,001 < 0,05$ (p value $< 0,05$) dengan nilai *Correlation Coefficient* -0,371, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan antara faktor keluarga dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang dan kedua variabel memiliki hubungan korelasi yang lemah.

8. Hubungan antara Faktor Akademik dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan

Tabel 4.8
Hubungan antara Faktor Akademik dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang Juni 2017
n=76

| Faktor akademik | Tingkat stres | | | Total | Correlation Coefficient | P value |
|-----------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------|---------|
| | Normal | Ringan | Sedang | | | |
| Berat | 0 (0,0 %) | 2 (2,6 %) | 3 (3,9 %) | 5 (6,6 %) | -0,475 | 0,000 |
| Sedang | 0 (0,0 %) | 40 (52,6 %) | 16 (21,1 %) | 56 (73,7 %) | | |
| Ringan | 2 (2,6 %) | 12 (15,8 %) | 1 (1,3 %) | 15 (19,7 %) | | |
| Total | 2 (2,6 %) | 54 (71,1 %) | 20 (26,3 %) | 76 (100,0 %) | | |

Berdasarkan tabel 4.8 menunjukkan bahwa presentasi paling banyak adalah responden yang mengalami stres karena faktor akademik sedang dengan tingkat stres ringan sebanyak 52,6 % (40 responden) dan responden yang mengalami stres karena faktor akademik sedang dengan tingkat stres sedang sebanyak 21,1 % (16 responden). Berdasarkan hasil uji *Rank Spearman* diperoleh p value =

$0,000 < 0,05$ (p value $< 0,05$) dengan nilai *Correlation Coefficient* -0,475, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada hubungan antara faktor akademik dengan stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang dan kedua variabel memiliki hubungan korelasi yang kuat.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil analisis karakteristik jenis kelamin mahasiswa tingkat akhir

S1 Ilmu Keperawatan di STIKES Widya Husada Semarang, mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 15 orang (19,7 %), sedangkan mahasiswa yang berjenis

kelamin perempuan sebanyak 61 orang (80,3 %).

Berdasarkan penelitian Krisdianto (2015), sebagian besar frekuensi mahasiswa khususnya Program Studi Ilmu Keperawatan lebih didominasi dengan mahasiswa putri atau perempuan sebesar 60,9 % orang. Banyaknya jumlah perempuan pada mahasiswa S1 Ilmu Keperawatan dapat mengakibatkan konflik peran pada mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki karena adanya beban tugas tambahan selain harus aktif mengikuti kegiatan proses akademik yakni belajar sebagai kewajiban utama aktivitas akademik, tetapi juga dituntut untuk aktif dalam kegiatan berorganisasi akibat keterbatasan jumlah mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki.

2. Stres karena Faktor Pribadi

Stres karena faktor pribadi pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu, mahasiswa yang mengalami stres karena faktor pribadi sebanyak 38 orang (50 %).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Iswanto (2014) bahwa mahasiswa sebanyak 47,2 % tidak mendapat dukungan sosial dari teman sebayanya. Mahasiswa yang tidak mendapat dukungan sosial dari teman sebaya, mengalami kesulitan karena tidak mendapatkan motivasi dari teman sebayanya. Salah satu fungsi yang paling penting dari kelompok teman sebaya adalah untuk memberikan sumber informasi dan perbandingan tentang dunia diluar keluarga. Hubungan baik dengan teman sebaya akan meminimalkan stres pada mahasiswa (Nathalia dan Godwin, 2012).

3. Stres karena Faktor Keluarga

Hasil penelitian didapatkan sebanyak 93,4 % mahasiswa tidak

mengalami stres karena faktor keluarga. Pada umumnya keluarga memberikan dukungan penuh pada mahasiswa tingkat akhir dengan cara orangtua selalu menanyakan keadaan anaknya, memberi nasihat kepada anaknya jika dia merasa malas menjalankan tugas yang ada di tingkat akhir, orangtua selalu mengajarkan anaknya untuk bersyukur dengan apa yang telah diperolehnya dan orangtua juga memberi dukungan secara materi kepada anak-anaknya. Orangtua juga berharap supaya anaknya bisa menyelesaikan tugas dan kewajiban dengan baik dan tepat waktu.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pramudhita (2013) bahwa sebanyak 60 % mahasiswa memiliki dukungan keluarga yang baik.

Komunikasi orangtua dan anak dikatakan efektif bila kedua belah pihak saling dekat, saling menyukai dan komunikasi diantara keduanya merupakan hal yang menyenangkan dan adanya keterbukaan sehingga tumbuh sikap percaya. Komunikasi yang efektif dilandasi adanya kepercayaan, keterbukaan, dan dukungan yang positif pada anak agar anak dapat menerima dengan baik apa yang disampaikan oleh orangtua. Komunikasi efektif antara orangtua dan anak sangat penting untuk menumbuhkan keakraban (Rakhmat, 2011).

4. Stres karena Faktor Akademik

Stres karena faktor akademik pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan, mahasiswa yang mengalami stres karena faktor akademik sebanyak 56 orang (73,7 %). Stres karena faktor akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir meliputi dosen pembimbing, penyelesaian tugas akhir skripsi dan PKK Komunitas. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang

dilakukan Puput, dkk (2015) bahwa sebanyak 57,8 % mahasiswa tingkat akhir tidak dapat menjalin komunikasi interpersonal dengan baik.

Beberapa hal yang harus dilakukan untuk menangani stres karena faktor akademik yaitu pendampingan dan bimbingan, bimbingan akan efektif jika bimbingan dilakukan secara teratur. Mengubah pemikiran tentang beban akademik seperti tugas-tugas dari kampus menjadi suatu kewajiban yang harus dijalankan sebagai mahasiswa tingkat akhir. Lebih menyukai judul skripsi yang telah dipilih, sesusah dan sesulit apapun judul skripsi yang diambil jika diawali dengan rasa senang, semuanya akan menjadi lebih mudah. Komunikasi yang baik dengan dosen pembimbing akan menghasilkan suatu penelitian yang baik. Membagi waktu juga sangat penting dalam penanganan stres.

5. Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan

Stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan didapatkan bahwa sebanyak 54 mahasiswa (71,7 %) mengalami stres ringan dan sebanyak 20 mahasiswa (26,3 %) mengalami stres sedang. Suzanne dan Brenda (2008) menjelaskan bahwa stres sedang adalah stres karena menghadapi stresor dalam hitungan hari, dan stres berat adalah stres karena menghadapi stresor kronis yaitu dalam hitungan tahun.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Julianti (2015) menunjukkan bahwa terdapat 65 % mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan mengalami stres. Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Misalnya bagaimana respon tubuh seseorang yang

bersangkutan mengalami beban pekerjaan yang berlebih (Hawari, 2011).

Tubuh perlu melakukan penyesuaian terhadap stresor. Hal ini didukung oleh Smeltzer dan Bare (2008) jika tubuh tidak mampu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan, maka dapat mengakibatkan gangguan keseimbangan tubuh, sama halnya dengan rasa sakit kepala yang dialami oleh mahasiswa. Sehingga stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan termasuk sumber-sumber stres yang perlu mendapatkan perhatian untuk meminimalkan dampak negatif dari stres.

6. Hubungan antara Faktor Pribadi dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan nilai *p value* sebesar 0,003 ($< 0,05$) sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres karena faktor pribadi sebanyak 38,2 % mahasiswa. Maka dapat diketahui bahwa semakin ringan stres karena faktor pribadi maka semakin ringan stres tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan. Menurut (Hawari, 2011) hubungan antar sesama (perorangan atau individu) yang tidak baik dapat merupakan sumber stres. Oleh karena itu mahasiswa yang memiliki masalah faktor pribadi ringan, stres yang dialami akan berkurang.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rakhmawati (2014) menyatakan hasil uji statistik diperoleh *p value* = 0,000 (*p value* $< 0,05$). Pada penelitian ini mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial

dari teman akan mengalami tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan pada mahasiswa yang tidak mendapatkan dukungan dari teman. Mahasiswa yang mempunyai dukungan sosial sejalan dengan tujuan pendidikannya akan lebih memperlihatkan rasa percaya diri, dan keteguhan hati.

Masalah stres yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan dapat dilakukan dengan lebih sering mengungkapkan pendapat di depan orang lain. Bisa mengatur waktu dengan baik, agar mahasiswa tidak mengalami stres. Dan bersikap tenang dalam menghadapi masalah, karena jika dalam menghadapi masalah tidak bisa berfikir dengan tenang maka masalah tersebut tidak akan terselesaikan dan akan menimbulkan stres pada mahasiswa. Mulailah hari dengan hati dan pikiran yang baik dan sehat. Tanpa hati dan pikiran yang sehat dan baik pasti hari-hari akan menjadi buruk. Pandailah dalam menghadapi setiap masalah, karena pikiran yang negatif dapat menimbulkan stres pada diri sendiri (Wirawan, 2012).

7. Hubungan antara Faktor Keluarga dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian yang didapatkan dari 76 mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sebanyak 65,8 % mahasiswa mengalami stres ringan dengan keluarga yang harmonis. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa nilai ($p\ value = 0,001$) $<$ ($\alpha = 0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan semakin harmonis dalam keluarga maka semakin ringan tingkat stres pada mahasiswa. Menurut

Hawari (2011) remaja dapat mengalami stres yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak harmonis. Sikap orangtua terhadap anak yang dapat menimbulkan stres antara lain : hubungan kedua orangtua yang dingin, kedua orangtua jarang dirumah dan tidak ada waktu untuk bersama anak-anaknya, dan komunikasi antara orangtua dan anak yang tidak serasi.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Khan dkk (2013) menyatakan hasil uji statistik diperoleh $p\ value = 0,000$ ($p\ value < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara faktor keluarga dengan stres pada mahasiswa.

Stres yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan dapat terjadi karena keluarga yang tidak harmonis. Tetapi keluarga yang harmonis dapat juga menyebabkan mahasiswa menjadi stres. Menurut Sumiati (2010) *Eustress* adalah respon stres ringan yang menimbulkan rasa senang, bahagia, menantang dan bergairah, tekanan pada stres ini bersifat positif.

8. Hubungan antara Faktor Akademik dengan Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian yang didapatkan dari 76 mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan diketahui 40 mahasiswa (52,6 %) mengalami stres ringan karena faktor akademik. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan bahwa ($p\ value = 0,000$) $<$ ($\alpha = 0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Julianti (2015) menyatakan hasil uji statistik diperoleh $p\ value = 0,016$ ($p\ value < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa

terdapat hubungan antara komunikasi dosen pembimbing skripsi dengan stres pada mahasiswa.

Masalah stres yang muncul pada mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan disebabkan karena kurangnya komunikasi antara mahasiswa dengan dosen pembimbing, malas mengerjakan skripsi, kesulitan untuk menjumpai dosen pembimbing, susah mencari literatur yang dibutuhkan, dan susah membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan PKK Komunitas.

Stres yang dialami mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan dapat dilakukan dengan memberikan bimbingan yang baik kepada mahasiswa tersebut. Bimbingan yang baik dapat dilakukan dengan berdiskusi dengan mahasiswa, jika ada mahasiswa yang masih belum mengerti bisa langsung ditanyakan kepada dosen pembimbing. Membagi waktu antara mengerjakan skripsi dengan praktek klinik keperawatan komunitas bisa dilakukan dengan cara tidak memprioritaskan salah satu tugas saja, karena jika hanya mengerjakan salah satu tugas saja, maka tugas yang lain akan menumpuk dan akan membuat mahasiswa menjadi stres.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Tingkat Akhir
Diharapkan agar lebih mengelola stres secara bijak terutama saat menghadapi tingkat akhir. Dan diharapkan dapat mempertahankan komunikasi yang efektif, menumbuhkan keterbukaan dan kejujuran dengan orang lain.
2. Bagi Penelitian Selanjutnya
Diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian tentang

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Stres pada mahasiswa tingkat akhir adalah gangguan atau kekacauan mental dan emosional pada mahasiswa tingkat akhir yang disebabkan karena faktor pribadi, faktor keluarga dan faktor akademik.
2. Sebanyak 50 % mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan mengalami stres karena faktor pribadi. Sebanyak 93,4 % mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan memiliki keluarga yang harmonis. Dan sebanyak 73,7 % mahasiswa tingkat akhir S1 Ilmu Keperawatan mengalami stres karena faktor akademik.
3. Hasil analisa statistik nilai dengan uji *Rank Spearman* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,003$ maka $p\text{ value} < 0,05$ Ha diterima.
4. Hasil analisa statistik nilai dengan uji *Rank Spearman* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,001$ maka $p\text{ value} < 0,05$ Ha diterima.
5. Hasil analisa statistik nilai dengan uji *Rank Spearman* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,000$ maka $p\text{ value} < 0,05$ Ha diterima.

faktor-faktor stres pada mahasiswa tingkat akhir

3. Bagi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan
Pada semester akhir ini diharapkan agar mata kuliah hanya skripsi saja tanpa dibarengi dengan PKK Komunitas ataupun mata kuliah lainnya

DAFTAR PUSTAKA

- Gadzella & Carvalho. 2006. *Stress Differences Among Psychological Research, Vol. 2 No. 1*
- Gan, Hun Dan Zhang. 2010. *Proactive and Preventive Coping In Adjustment To College, The Psychological Record Vol. 60*. Pp. 643-658
- Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta : FKUI
- Iswanto, Arif. 2014. *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa*. PSIK STIKES Ngudi Waluyo Ungaran
- Julianti Rina dan Aida Yulia. 2015. *Hubungan Komunikasi antara Mahasiswa dan Dosen Pembimbing Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa S1 Keperawatan*. STIKES Ranah Minang
- Khan, dkk. 2013. *Crucial Factors Affecting Stress. A Study Among Undergraduates In Pakistan*
- Koentjoro. 2011. *Dukungan Sosial pada Lansia*.
<http://www.epsikologi.com/usia/160802.htm>
- Krisdianto, Muhammad Agung. 2015. *Mekanisme Koping Berhubungan dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. Yogyakarta : STIKES Alma Ata Yogyakarta
- Mumpuni Yekti, Ari Wulandari. 2010. *Cara Jitu Mengatasi Stres*. Yogyakarta : ANDI
- Nathalia L dan Godwin R. 2012. *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa Kelas XII SMA X di Jakarta Barat*. Fakultas Psikologi Universitas Bina Nusantara Jakarta
- Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 Tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi
- Pramudhita, Ageng. 2013. *Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Tingkat Akhir Menghadapi Skripsi*
- Puput, dkk. 2015. *Pengaruh Komunikasi Interpersonal Mahasiswa dan Dosen Pembimbing Skripsi Terhadap Gejala Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi*. Universitas Dehasen Bengkulu
- Rakhmat J. 2011. *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Rahmawati, Indriana. 2014. *Sumber Stres Akademik dan Pengaruhnya Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan* : DKI Jakarta
- Saam Zulfan Dan Sri Wahyuni. 2013. *Psikologi Keperawatan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Smeltzer, S.C dan Bare. 2008. *Brunner & Suddarth Textbook Of Medical Surgical Nursing Vol 1 11th Ed*. Philadelphia : Lippincott
- Sumiati, Dkk. 2010. *Penanganan Stres pada Penyakit Jantung Koroner*. Jakarta : CV. Trans Info Media
- Suzanne & Brenda. 2008. *Textbook Of Medical Surgical Nursing Edisi 11*. Philadelphia : Lippincott Williams & Wilkins
- Wirawan. 2012. *Menghadapi Stres dan Depresi, Seni Menikmati Hidup Agar Selalu Bahagia*. Platinum