



Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Stres pada Mahasiswa STIKes PHI dalam Menyusun Tugas Akhir

Wilia Halawa¹, Agustina²

Factors Related to Stres in STIKes PHI Students in Compiling the Final Project

Abstrak

Stres dalam belajar terjadi jika ada suatu tekanan-tekanan ataupun ketidaknyamanan dalam belajar yang dialami oleh mahasiswa. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) pada tahun 2013, menyebutkan bahwa sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta mengalami stres, dimana angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk, dengan stres akut mencapai 1-3% dan stres berat mencapai 7-10%. Tuntutan dari kampus yang harus mewajibkan segera menyelesaikan skripsi dan kesulitan yang dialami selama proses penyusunan skripsi akan menjadi tekanan bagi mahasiswa sehingga bisa mengalami stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa STIKes PHI dalam menyusun tugas akhir tahun 2019.

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Variabel terikat adalah stres pada mahasiswa, dan variabel bebasnya adalah faktor internal dan eksternal. Penelitian dilakukan di STIKes Persada Husada Indonesia di Kampus B, Jati Asih Kota Bekasi tahun 2019. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir sebanyak 50 orang. Pengumpulan data itu sendiri dengan menggunakan kuesioner. Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat (menggunakan analisis *chi square* dengan tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden perempuan, terbanyak berkepribadian baik, memiliki pemahaman yang tinggi, dan menganggap tuntutan tugasnya berat. Pada faktor eksternal lingkungan sosial dan dukungan keluarga terbanyak mendukung mahasiswa. Untuk tingkat stres, mayoritas mahasiswa menderita stres ringan.

Kata Kunci: Stres, mahasiswa, tugas akhir

Abstract

Stress in learning occurs if there are pressures or discomfort in learning experienced by students. Basic Health Research Data (Riskesdes) in 2013, stated that around 1.33 million people in DKI Jakarta experienced stress, where this figure reached 14% of the total population, with acute stress reaching 1-3% and severe stress reaching 7-10%. The demands from the campus which must require the completion of the thesis and the difficulties experienced during the thesis preparation process will be a pressure for students so that they can experience stress. The purpose of this study was to find out the factors related to stress in STIKes PHI students in compiling the 2019 final project.

This research is a quantitative study with a cross sectional design. The dependent variable is: Stress on students, and the independent variables are internal and external factors. The research was conducted at STIKes Persada Husada Indonesia on Campus B, Jati Asih Bekasi City in 2019. The sample in this study was all 50 final year students. The data collection itself by using a questionnaire. Analysis of the data used in this study using Univariate and Bivariate analysis (using chi square analysis with a confidence level of $\alpha = 0.05$).

The results showed that the majority of female respondents, most of them had good personalities, had high understanding, and considered the demands of their task to be heavy. In external factors, the social environment and family support mostly support students. For the level of stress, the majority of students suffer from mild stress.

Keywords: Stress, student, final project

¹ Alumni pada Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKes PHI

² Dosen pada Program Studi Kesehatan Masyarakat STIKes PHI

Pendahuluan

Stres dalam belajar terjadi jika ada suatu tekanan-tekanan ataupun ketidaknyamanan dalam belajar yang dialami oleh mahasiswa. Menurut Alvin (2007), stres dalam belajar ialah tekanan-tekanan dalam belajar yang dirasakan oleh seorang mahasiswa. Biasanya tekanan tersebut berhubungan dengan belajar dan kegiatan sekolah, misalnya saja tenggang waktu tugas, saat menjelang ujian, dan hal-hal yang lain. Stres adalah suatu respon adaptif, melalui karakteristik individu dan atau proses psikologis secara langsung terhadap tindakan, situasi dan kejadian eksternal yang bersangkutan. Stres juga merupakan kondisi dinamis dimana seorang individu dihadapkan dengan kesempatan, keterbatasan atau tuntutan yang tidak sesuai dengan harapan yang ingin dicapai dalam kondisi penting dan tidak menentu (Febriandini, et, al. 2016). Stres kerja pada umumnya dipicu oleh faktor individu dan faktor lingkungan.

Berdasarkan data World Health Organization (WHO), sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres (WHO, 2017). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menyebutkan bahwa sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta mengalami stres dimana angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan stres akut mencapai 1-3% dan stres berat mencapai 7-10%. Di Jawa Tengah tercatat 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, dan dari jumlah tersebut sekitar 96.000 orang mengalami kegilaan dan 608.000 orang mengalami stres. Di Kalimantan Barat tercatat 0,5% atau mendekati 13 ribu penderita yang tersebar di seluruh pelosok Kota/Kabupaten dan Kota Pontianak diperkirakan menyumbang 1.500 penderita stres dari angka tersebut (Kemenkes, 2014).

Seorang mahasiswa di dalam suatu perguruan tinggi dituntut untuk segera menyelesaikan masa studinya. Pada umumnya diakhir masa studi, seorang mahasiswa diberi tugas akhir atau bisa disebut dengan skripsi. Yulianto (2008), mengemukakan skripsi merupakan suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh seorang mahasiswa sebagai bagian

dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Proses penyusunan skripsi dilakukan secara individual oleh setiap mahasiswa. Setiap mahasiswa memiliki jenis dan judul skripsi yang berbeda-beda. Selain itu, penulisan skripsi ini dilakukan secara individual dimaksudkan agar mahasiswa dapat mandiri dalam mencari pemecahan masalah mengenai penelitian yang dilakukan didalam skripsi. Diharapkan jika dilakukan secara individual setiap mahasiswa mampu mengeluarkan kemampuannya masing-masing atas ilmu yang ia dapat selama mengikuti perkuliahan, yang akhirnya ilmu itu diharapkan membantu dalam proses penyusunan skripsi. Mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan tugas akhir.

Hasil penelitian dari Gunawati, Hartati & Listiara (2006) menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mengalami stres. Menurut Riewanto (2003) dalam menyusun skripsi mahasiswa kesulitan untuk mencari judul skripsi, kesulitan mencari literatur atau bahan bacaan, keterbatasan dana, serta adanya kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing. Tuntutan dari kampus yang harus mewajibkan segera menyelesaikan skripsi dan kesulitan yang dialami selama proses penyusunan skripsi akan menjadi tekanan bagi mahasiswa sehingga bisa mengalami stres. Berdasarkan latar belakang di atas maka dilakukan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan stres pada mahasiswa STIKes PHI dalam menyusun tugas akhir. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres pada mahasiswa STIKes PHI dalam menyusun tugas akhir tahun 2019.

Metode

Jenis penelitian ini merupakan studi kuantitatif terhadap data yang diperoleh langsung dari mahasiswa STIKes PHI. Rancangan yang digunakan adalah *Cross Sectional*. Variabel terikat adalah: Stres pada mahasiswa, dan variabel bebasnya adalah faktor internal dan faktor eksternal. faktor internal yang diteliti meliputi: Jenis kelamin, Kepribadian dan

Inteligensi. Sedangkan faktor eksternal yang dilihat adalah tuntutan tugas akhir, lingkungan sosial kampus, dan dukungan keluarga. Penelitian dilakukan di STIKes Persada Husada Indonesia Kampus B, Jatiasih, Kota Bekasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir yang berjumlah sebanyak 50 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir di STIKes PHI Tahun 2019. Mahasiswa tersebut masih aktif kuliah dan tidak ada yang sedang cuti, dan bersedia menjadi responden peneliti.

Proses pengumpulan data itu sendiri dengan menggunakan kuesioner. Analisa data

yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Analisis bivariat menggunakan tabel silang untuk menyoroti dan menganalisis hubungan antara variabel stres dengan variabel faktor internal dan eksternal menggunakan analisis *chi square* dengan tingkat kepercayaan $\alpha = 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Variabel Bebas dan Variabel Terikat Mahasiswa STIKes PHI Tahun 2019

Variabel	N	%
Faktor Internal (X)		
Jenis kelamin		
- Perempuan	32	64,0
- Laki-laki	18	36,0
Kepribadian		
- Baik	30	60,0
- Buruk	20	40,0
Pemahaman		
- Rendah	23	46,0
- Tinggi	27	52,0
Tuntutan Tugas		
- Berat	35	70,0
- Ringan	15	30,0
Faktor Eksternal (X)		
Lingkungan Sosial Kampus		
- Kurang Mendukung	22	44,0
- Mendukung	28	56,0
Dukungan Keluarga		
- Mendukung	32	64,0
- Kurang Mendukung	18	36,0
Variabel Y (Stres)		
- Berat	21	42,0
- Ringan	29	58,0

Dari Tabel 1 terlihat bahwa mayoritas responden perempuan terbanyak berkepribadian baik, memiliki pemahaman yang tinggi, dan menganggap tuntutan tugasnya berat. Pada faktor eksternal lingkungan sosial dan dukungan keluarga terbanyak mendukung mahasiswa.

Untuk tingkat stres yang diderita mayoritas ringan.

Berdasarkan jenis kelamin penelitian Rahman dkk (2019), mendapatkan hasil bahwa secara umum *coping stress* pada laki-laki paling banyak menggunakan *problem focus-coping*

sedangkan *coping stress* pada pedagang perempuan paling banyak menggunakan emotion focus-coping. Secara statistik, terdapat perbedaan yang signifikan antara strategi coping stres antara pedagang laki dan perempuan. Hal ini sejalan dengan pernyataan Lazarus yaitu perbedaan tingkat kecemasan laki-laki dan perempuan dapat dibedakan oleh faktor-faktor internal adalah rasa khawatir yang hebat (*intense*) atas kejadian berbahaya, yang mungkin terjadi atau belum terjadi. Kekhawatiran menimbulkan beberapa gejala, antara lain meliputi perasaan bingung, cemas dan sedih, jengkel, salah paham, tidak berdaya, tidak mampu berbuat apa-apa, gelisah, gagal, tidak menarik, kehilangan semangat, sulit berkonsentrasi, sulit berfikir jernih, sulit membuat keputusan, hilangnya kreatifitas, hilangnya gairah dalam penampilan, dan hilangnya minat terhadap orang lain.

Kepribadian mempunyai banyak pengertian yang disebabkan dalam penyusunan teori, penelitian, dan pengukuran dari beberapa ahli. Allport dalam Suryabrata (1995) menyatakan bahwa kepribadian adalah organisasi dinamis dan sistem psikofisik individu yang menentukan tingkah laku dan pemikiran individu secara khas. Kepribadian juga merupakan sesuatu yang terdapat dalam diri individu yang membimbing dan memberi arahan pada tingkah laku individu. Sedangkan menurut Atkinson dkk. (1987), mendefinisikan kepribadian sebagai pola pikiran, emosi, dan perilaku yang berbeda dan karakteristik yang menentukan gaya personal individu dan mempengaruhi interaksinya dengan lingkungan. Sejumlah penelitian yang dilakukan oleh para penelitian terdahulu menyatakan bahwa sumber stres adalah individu berkepribadian baik dan interaksi antara kepribadian dan lingkungan.

Interaksi antara manusia dan lingkungan yang saling mempengaruhi disebut sebagai hubungan transaksional. Dalam konteks stres sebagai interaksi antara individu dengan lingkungan, stres tidak dipandang sebagai stimulus maupun sebagai respon saja, tetapi juga suatu proses di mana individu juga merupakan

pengantara (*agent*) yang aktif, yang dapat mempengaruhi stresor melalui strategi perilaku kognitif dan emosional. Kondisi individu, seperti: umur, tahap perkembangan, jenis kelamin, temperamen, inteligensi, tingkat pendidikan, kondisi fisik, dst (Musradinur, 2016).

Menurut Maramis (2009), stres dapat terjadi karena tekanan yang merupakan sesuatu yang mendesak untuk dilakukan oleh individu. Tekanan bisa datang dari diri sendiri, misalnya keinginan yang sangat kuat untuk meraih sesuatu. Tekanan juga bisa datang dari lingkungan. Seperti yang telah diungkapkan di atas, stres dipicu oleh *stresor*. Yang termasuk dalam *stresor* lingkungan disini yaitu tuntutan dan sikap keluarga, contohnya seperti tuntutan yang sesuai dengan keinginan orang tua untuk memilih jurusan saat akan kuliah, perjodohan dan lain-lain, yang bertolak belakang dengan keinginannya dan menimbulkan tekanan pada individu tersebut.

Menurut Smet B (1994), reaksi terhadap stres bervariasi antara orang satu dengan yang lain, dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama, karena pengaruh variabel hubungan dengan lingkungan sosial, dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial. Sedangkan Johnson dan Johnson (dalam Ermayanti & Abdullah, 2011) juga mengemukakan bahwa dukungan sosial adalah suatu usaha pemberian bantuan kepada individu dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan mental, meningkatkan rasa percaya diri, *do'a*, semangat atau dorongan, nasihat serta sebuah penerimaan Lebih lanjut dukungan sosial diartikan sebagai dukungan yang terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan atau non-verbal, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh keakraban atau didapat karena kehadiran orang yang mendukung serta hal ini mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima. Aditama (2017) dalam penelitiannya memperoleh hasil kategorisasi tingkat stres skripsi pada subjek penelitian termasuk dalam kategori sedang sebanyak 44 subjek (53,65 %).

Tabel 2. Uji *Chi Square* Antara Stres Terhadap Faktor Internal dan Eksternal Mahasiswa STIKes PHI Tahun 2019

Variabel	Stres Pada Mahasiswa				Nilai P
	Ringan		Berat		
	N	%	N	%	
Jenis Kelamin					
- Perempuan	18	56,3	14	43,7	0,488
- Laki-Laki	11	61,1	7	38,9	
Kepribadian					
- Kepribadian A	17	56,7	13	43,3	0,525
- Kepribadian B	12	60,,0	8	40,0	
Pemahaman					
- Rendah	14	60	9	39,1	0,464
- Tinggi	15	55,6	12	44,4	
Tuntutan Tugas Akhir					
- Membebani	19	54,3	16	45,7	0,311
- Tidak Membebani	10	66,7	5	33,3	
Lingkungan Sosial Kampus					
- Sangat Mendukung	12	54,5	10	45,5	0,440
- Kurang Mendukung	17	60,7	11	39,3	
Dukungan Keluarga					
- Mendukung	15	46,9	17	53,1	0,032
- Kurang Dukungan Keluarga	14	77,8	4	22,2	

Pada Tabel 2 dipaparkan bahwa dari enam variabel yang diajukan terhadap stres, hanya satu yang bermakna yaitu variabel dukungan keluarga.

Berdasarkan jenis kelamin hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Sagita, dkk (2021), yang mendapatkan hasil tidak ada perbedaan yang signifikan antara stres akademik dan jenis kelamin. Penelitian Kurniawan dan Yulianti (2011) menemukan hasil bahwa baik siswa ataupun siswi yang memiliki kepribadian tipe A ataupun tipe B tidak memiliki perbedaan stres dan coping stres dalam menghadapi ujian nasional.

Sedangkan hasil penelitian ini berbeda dengan Mustika Dwi Dinarsih (2017) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan kecerdasan inteligensi dengan prestasi akademik siswa dengan signifikansi sebesar 0.00.

Tarwaka (2015), mengatakan bahwa beban kerja merupakan sesuatu yang muncul dari interaksi antara tuntutan tugas-tugas,

lingkungan kerja dimana digunakan sebagai tempat kerja, keterampilan, perilaku dan persepsi dari pekerja. Beban kerja kadang-kadang juga dapat didefinisikan secara operasional pada berbagai faktor seperti tuntutan tugas atau upaya-upaya yang dilakukan untuk melakukan pekerjaan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan Rahmadia dkk (2019), mengenai pengaruh lingkungan kerja fisik dan dukungan sosial terhadap stres kerja, maka diperoleh kesimpulan bahwa lingkungan kerja fisik berpengaruh negatif terhadap stres kerja pada perawat. Selain itu diketahui bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif terhadap stres kerja pada perawat. Dukungan keluarga adalah sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya yang bersifat mendukung selalu siap memberikan pertolongan dan bantuan jika diperlukan. Dalam hal ini penerima dukungan keluarga akan tahu bahwa ada orang lain yang memperhatikan, menghargai, dan mencintainya (Friedman, 2010).

Kesimpulan

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas responden perempuan, terbanyak berkepribadian baik, memiliki pemahaman yang tinggi, dan menganggap tuntutan tuganya berat. Pada faktor eksternal lingkungan sosial dan dukungan keluarga terbanyak mendukung mahasiswa. Untuk tingkat stres yang diderita mayoritas ringan.

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari enam variabel yang diujikan terhadap stres, hanya satu yang bermakna yaitu variabel dukungan keluarga ($p=0,032$).

Saran

Diharapkan orangtua lebih memperhatikan anaknya dan dapat memberi motivasi terhadap anaknya agar lebih semangat untuk menyelesaikan skripsi. Dibutuhkan empati dan motivasi dari para dosen saat mahasiswa mulai memasuki tahap penulisan skripsi.

Daftar Pustaka

- Alfika Rahman, Yanladila Yeltas Putra, Suci Rahma Nio. (2019). Perbedaan Strategi Coping Stres pada Pedagang Laki-Laki dan Perempuan di Pasar Penampungan. *Jurnal Riset Psikologi*, Vol. Maret 2019 No. 1.
- Alvin. (2007). Mengatasi Stres Belajar. Jakarta : Elex Media Komputindo..
- Damar, Aditama. (2017). Hubungan antara Spiritualitas dan Stres pada Mahasiswa. *Jurnal eL-Tarbawi* Vol. X No. 2, 2017.
- Dinarsih, Mustika Dwi dan, Dr. Nisa Rachmah N.A., M.Si.,Psi. (2017). Hubungan Coping Stres dan Kecerdasan Inteligensi dengan Prestasi Akademik Taruna Tingkat II Akademi Militer Magelang. Thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dony Darma Sagita, Shafna Utami Nur Fairuz, Syifa Aisyah. (2021). Perbedaan Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Konseling Andi Mappata*, Vol. 5 No. 1, 2021
- Ekin Akhsa Febriandini, Isa Ma'rufi, Ragil Ismi Hartanti. (2016). Analisis Faktor Individu, Faktor Organisasi dan Kelelahan Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Perawat (Studi di Ruang Rawat Inap Kelas III RSUD dr. H. Koesnadi Kabupaten Bondowoso. *Pustaka Kesehatan*, [S.l.], v. 4, n. 1, p. 175-180, Jan. 2016. ISSN 2721-3218.
- Ermayanti, S., & Abdullah, S. M. (2011). Hubungan Antara Persepsi Terhadap Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Pada Masa Pensiun.
- Fitri Rahmadia, Rini Sarianti, Yuki Fitria. (2019). Pengaruh Lingkungan Kerja Fisik dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Kerja pada Perawat Rumah Sakit Islam (RSI) Ibnu Sina Payakumbuh. *Eco Gen*, Vol. 2, No. 2, 5 Juni 2019
- Folkman & Lazarus, R.S. (1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 19, 219-239.
- Friedman, M. (2010). Buku Ajar Keperawatan Keluarga: Riset, Teori, dan Praktek. Edisi ke-5. Jakarta : EGC
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* 3, 2, 93-115
- Handi Kurniawan dan Debora Basaria Yulianti. (2011). Perbedaan Stres dan Coping Stres Antara Kepribadian Tipe A dan B Pada Siswa/I Kelas XII, Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *Psibernetika*, Vol. 4 No. 2 Oktober 2011
- Kemenkes RI. (2014). Laporan Riskesdas 2013. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Maramis. W.F. (2009). Ilmu Kedokteran Jiwa. Surabaya : Airlangga University Press.
- Musradinur. (2016). Stres dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Edukasi* Vol. 2, No. 2, July 2016.

- Riewanto, A. (2003). Skripsi Barometer Intelektualitas Mahasiswa. Diunduh dari <http://www.suaramerdeka.com/harian/0302/05/kha3.htm> Damar Aditama 62 Volume X, No.2, 2017 *Jurnal eL-Tarbawi* 09/10/2014
- Rita L. Atkinson. (1987). Buku Pengantar Psikologi Jilid 2
- Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Jakarta : Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sumadi Suryabrata. (1995). Psikologi Kepribadian.
- Tarwaka. (2015). Ergonomi Industri: Dasar-Dasar Pengetahuan Ergonomi dan Aplikasi di Tempat Kerja. Surakarta : Harapan Press
- Yulianto, Aries. (2008). Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa. (4th ed.). Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.