

ANALISIS FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN TINGKAT STRESS AKADEMIK MAHASISWA REGULER PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN CIREBON POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA

¹Ira Suwartika, ²Agus Nurdin, ³Edi Ruhmadi
^{1,2,3}Dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
Email: ira.suwartika99@gmail.com

ABSTRACT

Students as part of a group of individuals who are part of the targeted integration of nursing services, the most vulnerable groups to undergo homeostatic imbalance due to stress from academic life. An increasing number of academic stress will lower academic abilities that affect the achievement index and perceived stress load weight can lead a person to behave negatively. The aim of research to identify factors associated with academic stress regular students in fifth semester academic year 2014/2015 Diploma III of Nursing, Cirebon. The correlational analysis was used with cross sectional approach. The samples were to 77 respondents taken randomly. The data was taken used a questionnaire consisting of demographic data and statements to identify the level of academic stress using Depression Anxiety and Stress Scale 42 (DASS 42) and was analysed by chi-square test. The results showed that there is a significant relationship between age and level of academic stress ($p=0.039$), and a significant correlation between the number of visits to a health care center with academic stress level ($p=0.008$).

Keywords: Academic Stress Level, Student.

ABSTRAK

Mahasiswa sebagai bagian dari sebuah kelompok individu merupakan bagian dari target integrasi pelayanan keperawatan, kelompok yang paling rapuh terkena ketidakseimbangan homeostasis karena stress dari kegiatan akademik. Peningkatan kejadian stres akademik akan meingkatkan kemampuan akademik yang mempengaruhi index prestasi dan beratnya stres dapat menyebabkan seseorang berperilaku negatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang berhubungan dengan akademik stres pada mahasiswa Diploma III Keperawatan Cirebon. Desain penelitian adalah analisis korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Responden sebanyak 77 mahasiswa diambil secara acak, instrumen yang digunakan yaitu kuesioner yang terdiri dari data demografi dan pernyataan mengenai level stres akademik dengan *Depression Anxiety and Stess Scale 42* (DASS 42) dan dianalisis dengan uji chi-square. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara usia dan tingkat stres akademik yang signifikan ($p=0.039$) dan hubungan antara jumlah kunjungan ke puskesmas dengan tingkat stress akademik ($p=0.008$).

Kata kunci: tingkat stres akademik, mahasiswa.

PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok individu yang merupakan bagian dari sasaran integrasi pelayanan keperawatan, menjadi kelompok yang rentan untuk mengalami ketidakseimbangan homeostasis akibat stress yang berasal dari kehidupan akademik. Tanggung jawab dan tuntutan kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stress yang biasa dialami mahasiswa. Mahasiswa tergolong usia remaja akhir dengan kisaran usia 18 – 20 tahun (Wong's & Hockenberry, 2007). Studi literatur yang mengungkapkan tingkat stress pada remaja cenderung tinggi. Jumlah mahasiswa yang mengalami stress akademik meningkat setiap semesternya. Stress yang paling umum dialami oleh mahasiswa merupakan stress akademik. Stress akademik diartikan sebagai suatu keadaan individu yang mengalami tekanan hasil persepsi dan penilaian tentang stressor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Govaerst & Gregoire, 2004).

Mahasiswa mengalami stress sebagai tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani, termasuk aktivitas diluar akademik diantaranya bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan teman sesama mahasiswa dimana memiliki karakteristik dan latar belakang yang berbeda, mengembangkan bakat dan minat melalui kegiatan

– kegiatan non akademis, dan bekerja sama untuk menambah uang saku (Govaerst & Gregoire, 2004). Kondisi – kondisi tersebut menjadi stressor bagi mahasiswa. Perubahan pola hidup yang kompleks tersebut seringkali menjadi beban tambahan selain beban akademik bagi mahasiswa. Permasalahan diluar perkuliahan dapat mempengaruhi konsentrasi, *mood*, dan prestasi akademik mahasiswa. Sedangkan menurut Davidson (2001) sumber stress akademik adalah situasi yang monoton, kebisingan, tugas yang terlalu banyak, harapan yang mengada – ngada, ketidakjelasan, kurangnya kontrol, keadaan bahaya dan kritis, tidak dihargai, diacuhkan, kehilangan kesempatan, aturan yang membingungkan, tuntutan yang saling bertentangan, dan *deadline* tugas perkuliahan. Womble (2001) menyatakan bahwa stressor akademik meliputi manajemen waktu, masalah finansial, gangguan tidur dan aktivitas sosial.

Tuntutan internal dan eksternal yang dialami mahasiswa dapat menjadi sumber tekanan yang melampaui batas kemampuan mahasiswa (*overload*) sehingga timbul distres, dalam bentuk kelelahan fisik atau mental, daya tahan tubuh menurun, dan emosi yang labil. Stress yang berkepanjangan yang dialami oleh individu dapat mengakibatkan penurunan kemampuan untuk beradaptasi terhadap stress (Potter & Perry, 2005). Dampak stress pada

mahasiswa bisa positif atau negatif. Menurut Goff A.M (2011), peningkatan jumlah stress akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stress yang dirasa berat dapat memicu seseorang untuk berperilaku negatif seperti merokok, konsumsi alkohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA (Widianti, 2007). Sedangkan dampak positif dari stress berupa peningkatan kreativitas dan memicu perkembangan diri, selama stress yang dialami masih dalam batas kapasitas individu. Stress tetap dibutuhkan untuk pengembangan diri mahasiswa (Smeltzer & Bare, 2008). Respon stress dari setiap mahasiswa berbeda, tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stress, mekanisme coping, jenis kelamin, dan usia, besarnya stressor, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing – masing individu (Potter & Perry, 2005).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 10 mahasiswa, didapatkan 8 mahasiswa mengeluh stress akibat jadwal perkuliahan yang dianggap terlalu padat, praktek lapangan yang disertai penugasan yang banyak serta deadline tugas yang dirasakan sangat singkat. Akibat stress itu mahasiswa mengaku menjadi sering hilang nafsu makan sehingga berdampak pada berat badan yang kmenurun selama studi, sering sakit kepala,

dan yang paling banyak dirasakan adalah sulit tidur. Respon yang dikemukakan terhadap mahasiswa tersebut merupakan bagian dari respon terhadap stress akademik.

Peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut faktor – faktor yang berpengaruh terhadap stress akademik mahasiswa yang meliputi usia, jenis kelamin, indeks prestasi, dan jumlah kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *deskriptif korelatif*. Pengumpulan data dilakukan dalam satu waktu *cross sectional* (potong lintang) dengan menggunakan metoda *sample random sampling*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa reguler tingkat III semester V Tahun akademik 2014/2015. Besaran sampel dihitung menurut Issac dan Michael (Sugiyono, 2007), yaitu 74 sampel dengan CI 95%. Instrumen yang digunakan adalah lembar kuesioner yang terdiri dari data demografi (usia, jenis kelamin, indeks prestasi, dan jumlah kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan) dan pernyataan untuk mengidentifikasi tingkat stress akademik dengan menggunakan skala *Depression Anxiety and Stress Scale 42* (DASS 42) oleh Lovibond & Lavibond (1995) yang dimodifikasi. Metode analisis data univariabel untuk mendapatkan distribusi frekuensi tiap variabel dan analisis biavariabel dengan *chi square*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Umum Responden

Rata – rata usia responden adalah 19,98 tahun, dengan usia termuda responden adalah 19 tahun dan yang tertua adalah 21 tahun. Sehingga dapat disimpulkan bahwa responden termasuk dalam usia remaja akhir yaitu antara 19 – 21 tahun (tabel 1).

Berdasar tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 58 orang (75,3%). Distribusi indeks prestasi didominasi oleh nilai sangat memuaskan yaitu 73 orang (94,8%). Distribusi jumlah kunjungan responden ke pusat pelayanan kesehatan adalah lebih dari setengah responden tidak pernah mengunjungi pusat pelayanan kesehatan yaitu sebanyak 52 orang (67,5%). Sedangkan untuk tingkat stress, hampir setengahnya dari responden mengalami stress berat yaitu 43 orang (55,8%).

Hubungan Karakteristik Responden terhadap Tingkat Stress Akademik

Berdasarkan tabel 3, hasil uji statistik pada variabel usia didapatkan data bahwa paling banyak responden yang mengalami stress akademik berat adalah pada usia 20 tahun yaitu 34 orang (44,2%). Tingkat stress semakin menurun dengan semakin meningkatnya usia. Namun berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai ($p = 0,039$; $\mu = 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia dan tingkat stress akademik. Dimana terlihat pada tabel bahwa semakin tinggi tingkatan usia, maka tingkat stress akademik cenderung semakin ringan.

Mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan mengalami stress berat lebih banyak yaitu 31 orang (40,3%) dan stress sangat berat yaitu 20 orang (26%). Namun berdasarkan uji statistik didapatkan (nilai $p = 0,488$, $\alpha = 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan stress akademik mahasiswa (tabel 4).

Tabel 1. Distribusi Responden Menurut Usia (n = 77)

Variabel	Mean Median	SD	Min - Maks	95% CI
Usia	19,98 20	0,499	19 – 21	19,87 – 20,10

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin, Indeks Prestasi, Kunjungan ke Pusat Pelayanan Kesehatan, dan Tingkat Stress Akademik (n = 77)

Variabel	Jumlah (Orang)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki – laki	19	24,7
Perempuan	58	75,3
Indeks Prestasi		
Cukup Memuaskan	0	0
Memuaskan	4	5,2
Sangat memuaskan	73	94,8
<i>Cum laude</i>	0	0
Kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan		
Tidak pernah	52	67,5
1 kali	13	16,9
2 – 3 kali	4	5,2
Lebih dari 3 kali	8	10,4
Tingkat stress akademik		
Normal	2	2,6
Ringan	8	10,4
Sedang	43	55,8
Berat	24	31,2
Sangat berat		

Tabel 3. Analisis Hubungan Usia Responden dengan Tingkat Stress Akademik di Prodi DIII Keperawatan Cirebon (n = 77)

Jenis Kelamin	Tingkat Stress Akademik					Total N (%)	Nilai P
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat		
	n (%)	n (%)	N (%)	n (%)	n (%)		
19	0 (0)	0 (0)	3 (3,9)	5 (6,5)	2 (2,6)	10 (13)	
20	0 (0)	2 (2,6)	4 (5,2)	34 (44,2)	18 (23,4)	58 (75,3)	0,039
21	0 (0)	0 (0)	1 (1,3)	4 (5,2)	4 (5,2)	9 (11,7)	
Total	0 (0)	2 (2,6)	8 (10,4)	43 (55,8)	24 (31,2)	77 (100)	

Tabel 4. Analisis Hubungan Faktor Jenis Kelamin Responden dengan Tingkat Stress Akademik Di Prodi DIII Keperawatan Cirebon(n = 77)

Jenis Kelamin	Tingkat Stress Akademik					Total N (%)	Nilai P
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat		
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
Laki - laki	0 (0)	0 (0)	3 (3,9)	12 (15,6)	4 (5,2)	19 (24,7)	
Perempuan	0 (0)	2 (2,6)	5 (6,5)	31 (40,3)	20 (26)	58 (75,3)	0,488
Total	0 (0)	2 (2,6)	8 (10,4)	43 (55,8)	24 (31,2)	77 (100)	

Tabel 5 menunjukkan bahwa responden didominasi oleh responden yang memiliki nilai indeks prestasi (IP) sangat memuaskan yaitu 73 orang (94,8%). Dan jika dilihat proporsi responden yang memiliki IP

sangat memuaskan didominasi oleh tingkat stress akademik berat yaitu sebanyak 41 orng (53,2%). Berdasarkan hasil uji statistik tingkat stress akademik menurut IP diperoleh nilai ($p = 0,318$; $\alpha = 0,05$). Maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara Indeks

Prestasi dengan Tingkat stress akademik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diantara jumlah responden yang paling banyak adalah yang tidak melakukan kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan yaitu sebanyak 52 orang (67,5%). Dan diantara responden tersebut sebagian besar mengalami tingkat stress akademik berat (tabel 6).

disimpulkan ada hubungan antara jumlah kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan dengan Tingkat stress akademik.

Pada responden yang semakin sering mengunjungi pusat pelayanan kesehatan, tingkat stress akademik cenderung semakin berat. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh ($p = 0,008$; $\alpha = 0,05$). Maka dapat

Tabel 5. Analisis Hubungan Faktor Indeks Prestasi Responden dengan Tingkat Stress Akademik Di Prodi DIII Keperawatan Cirebon(n = 77)

Indeks Prestasi	Tingkat Stress Akademik					Total	Nilai P
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat	N (%)	
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
Cukup memuaskan	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0,318
Memuaskan	0 (0)	0 (0)	0 (0)	2 (2,6)	2 (2,6)	4 (5,2)	
Sangat memuaskan	0 (0)	2 (2,6)	8 (10,4)	41 (53,2)	22 (28,6)	73 (94,8)	
<i>Cum Laude</i>	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	
Total	0 (0)	2 (2,6)	8 (10,4)	43 (55,8)	24 (31,2)	77 (100)	

Tabel 6. Analisis Hubungan Faktor Kunjungan ke Pusat Pelayanan Kesehatan Responden dengan Tingkat Stress Akademik Di Prodi DIII Keperawatan Cirebon(n = 77)

Jumlah Kunjungan Ke Pelayanan Kesehatan	Tingkat Stress Akademik					Total N (%)	Nilai P
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat berat		
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)		
Tidak pernah	0 (0)	1 (1,3)	5 (6,5)	30 (39)	16 (20,8)	52 (67,5)	0,008
1 kali	0 (0)	1 (1,3)	1 (1,3)	8 (10,4)	3 (3,9)	13 (16,9)	
2 – 3 kali	0 (0)	0 (0)	1 (1,3)	2 (2,6)	1 (1,3)	4 (5,2)	
Lebih dari 3 kali	0 (0)	0 (0)	1 (1,3)	3 (3,9)	4 (5,2)	8 (10,4)	
Total	0 (0)	2 (2,6)	8 (10,4)	43 (55,8)	24 (31,2)	77 (100)	

PEMBAHASAN

Karakteristik responden

Hasil analisis karakteristik usia responden yaitu mahasiswa regular semester V Tahun Akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan DIII Cirebon yang aktif kuliah berjumlah 80 orang. Hasil analisis karakteristik usia responden menunjukkan bahwa mahasiswa regular semester V Tahun Akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan DIII Cirebon didominasi oleh usia 20 tahun dengan proporsi sebesar 58 orang. Sedangkan berdasarkan uji tendensi sentral diperoleh usia rata-rata mahasiswa regular semester V Tahun Akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan DIII Cirebon adalah 19,98 tahun. Usia tersebut sesuai dengan usia yang disampaikan oleh Wong’s & Hockenberry (2007) yang merupakan bagian

dari usia remaja akhir yaitu 18-20 tahun. Pada usia remaja akhir terjadi perkembangan mental yang pesat.

Perkembangan mental pada usia remaja akhir mengakibatkan kemampuan remaja untuk menghipotesis apapun yang berhubungan dengan hidupnya dan lingkungannya juga meningkat. Sedangkan menurut Potter & Perry (2005) remaja akhir mampu berhadapan dengan suatu kondisi yang bersifat abstraks. Hal ini sesuai dengan teori perkembangan kognitif menurut Pigeat dimana tahapan remaja merupakan tahapan operasional (Wong’s 2001) dimana remaja mungkin mengalami kebingungan antara ideal dan praktik sama halnya seperti mahasiswa yang merupakan bagian dari usia remaja akhir. Tetapi, saat mahasiswa dihadapkan pada masalah yang nyata, mahasiswa

sudah mulai mampu menganalisa situasi dan beberapa solusi. Oleh karena itu dibutuhkan penyesuaian dan adaptasi untuk mengkopling perubahan simultan tersebut.

Mahasiswa perlu melakukan penyesuaian diri dan adaptasi atas tuntutan dan kewajiban yang diterima sebagai bagian dari akademisi. Penyesuaian dan adaptasi digunakan untuk mengkopling perubahan-perubahan yang terjadi dan diterima selama masa perkuliahan. Menurut Potter & Perry (2005) perubahan tersebut terkadang tidak sesuai dengan nilai-nilai pribadi yang dimiliki oleh individu. Selain itu, konflik dalam diri mahasiswa dapat terjadi akibat perasaan identitas yang tidak *matur* yang disebabkan oleh lingkungan perkuliahan, teman sebaya, dan proses belajar yang membingungkan yang bertentangan dengan identitas diri yang sudah terbentuk. Oleh karena itu, adaptasi dibutuhkan oleh mahasiswa untuk mengembangkan mekanisme koping yang adaptif dan gaya perilaku yang akan digunakan atau diadaptasi sepanjang kehidupan. Tantangan dalam mengembangkan mekanisme koping yang adaptif dapat menyebabkan mahasiswa menjadi murung dan stress.

Hasil analisis karakteristik jenis kelamin responden menunjukkan bahwa mahasiswa reguler semester V Tahun Akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan DIII Cirebon didominasi oleh mahasiswa

berjenis kelamin perempuan. Hal tersebut 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 civitas akademika, tetapi juga dituntut untuk aktif dalam kegiatan berorganisasi akibat keterbatasan jumlah mahasiswa yang berjenis kelamin laki-laki. Menurut Potter & Perry (2005), jika konflik peran tidak dapat diselesaikan dengan baik atau bila seseorang memiliki peran ganda dan tidak mempunyai koping yang adaptif maka konflik tersebut dapat menimbulkan stress pada Mahasiswa.

Hasil analisis karakteristik indeks prestasi responden menunjukkan bahwa mahasiswa reguler semester V Tahun Akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan DIII Cirebon sebagian besar memiliki nilai indeks prestasi sangat memuaskan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa mahasiswa reguler semester V Tahun Akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan DIII Cirebon memiliki kemampuan yang baik dalam melewati proses pembelajaran di kampus.

Nilai sangat memuaskan diperoleh melalui usaha dan adaptasi dengan memenuhi tanggung jawab yang diterima berupa : penyelesaian tugas-tugas, mengikuti kegiatan perkuliahan dengan baik, dan tuntutan lainnya dari institusi pendidikan. Karena adanya beban tersebut maka

mahasiswa dituntut harus mampu mengembangkan mekanisme pertahanan dan adaptasi terhadap stressor yang memicu terjadinya stress yang berasal dari kehidupan akademik (Smeltzer & Bare 2008).

Kemampuan pengelolaan terhadap stressor akademik yang baik dipengaruhi oleh lingkungan akademik yang mendukung, proses pembelajaran yang tidak membingungkan. Salah satu factor pendukung yang memungkinkan mahasiswa regular semester V Tahun Akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan DIII Cirebon memiliki nilai indeks prestasi sangat memuaskan yakni penerapan system pembelajaran Kurikulum Berbasis Kompetensi (KBK), dimana proses pembelajaran sebagian besar dilewati melalui proses diskusi kelompok. Menurut Walgito (2007) keberadaan kelompok dapat memberikan kebutuhan psikologis yang berupa dorongan, pengetahuan dan informasi.

Keberadaan kelompok memberikan dampak positif bagi mahasiswa. Jika Mahasiswa mengalami kesulitan dapat dengan mudah bertanya atau *Sharing* dengan teman kelompok diskusi, akibatnya stressor yang diterima dari proses akademisi dapat diminimalisir karena adanya *supportsystem* dari kelompok. Namun dalam kelompok diskusi dibutuhkan adanya koordinasi diantara anggota, terutama dalam hal penyelesaian beban tugas bersama seperti pembuatan laporan, makalah, dan presentasi

kelas. Sehingga tidak menimbulkan konflik diantara sesama anggota yang dapat memicu stress akademik bagi mahasiswa.

Hasil analisis karakteristik kunjungan responden ke pusat pelayanan kesehatan menunjukkan bahwa mahasiswa regular semester V Tahun Akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan DIII Cirebon sebagian besar tidak pernah melakukan kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan dalam waktu satu bulan terakhir. Penelitian ini tidak sesuai dengan laporan hasil penelitian dalam Potter & Perry (2005) yang menyatakan bahwa salah satu komponen identitas diri remaja adalah kondisi kesehatan. Komponen tersebut menimbulkan minat remaja untuk mengunjungi pemberi pelayanan kesehatan.

Mahasiswa mengasumsikan kesehatan diri mereka sendiri berdasarkan perasaan sejahtera, kemampuan berfungsi secara normal dan tidak adanya gejala penyakit (Potter & Perry 2005). Sedangkan WHO mendefinisikan kesehatan sebagai suatu keadaan kesejahteraan total yang meliputi kesehatan fisik, mental dan social yang tidak hanya berate suatu keadaan bebas dari penyakit dan kecacatan (Maurer & Smith 2010). Walaupun jika diasumsikan bahwa mahasiswa hanya mengunjungi pusat pelayanan kesehatan untuk melakukan *medical check up* atau tindakan paliatif atas gejala penyakit, menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mahasiswa regular

semester V Tahun Akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan DIII Cirebon dalam kondisi baik, karena sebagian besar tidak pernah melakukan kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan dalam waktu satu bulan terakhir untuk melakukan tindakan *medical check up* atau tindakan paliatif atas gejala penyakit yang dirasakan.

Salah satu factor yang mempengaruhi kesehatan mahasiswa adalah kondisi penuh tekanan yang dipersepsikan sebagai suatu stressor yang datang dari kehidupan akademik. Namun jika mahasiswa dapat mengelola stressor tersebut dengan koping yang tepat, maka dapat menghasilkan suatu kondisi yang adaptif (Smeltzer dan Bare, 2008), sehingga mahasiswa tetap dalam kondisi rentang sehat, yang mengakibatkan mahasiswa tidak mengunjungi pusat pelayanan kesehatan. Hasil penelitian ini diperkuat oleh Angolla & Ongori (2009) yang menyatakan bahwa stress dapat berdampak positif atau negative tergantung pengelolaan dari masing-masing individu.

Hasil analisa tingkat stress akademik mahasiswa regular semester V Tahun Akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan DIII Cirebon sebagian besar mengalami tingkat stress akademik dalam rentang berat. Hal ini didapatkan dari respon atas pernyataan yang responden dapatkan. Tingkat stress akademik yang dialami oleh mahasiswa regular semester V Tahun Akademik 2014/2015

Program Studi Keperawatan DIII Cirebon dalam rentang yang sudah perlu mendapatkan antisipasi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Angora dan Ongori (2009) bahwa tingkat stress akademik pada remaja dalam hal ini remaja akhir yakni mahasiswa tergolong tinggi. Walaupun dalam penelitian ini tidak dijabarkan secara detail penyebab stress pada mahasiswa, namun secara umum tingkat stress akademik diidentifikasi berdasarkan respon fisik, emosi/psikologis dan perilaku dan hasilnya menunjukkan mahasiswa regular semester V Tahun Akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan DIII Cirebon mengalami stress akademik berat.

Menurut *Psychology Foundation of Australia* (2010), pada kondisi stress akademik berat mahasiswa cenderung menjadi mudah marah dan tidak focus, sehingga dapat mempengaruhi kemampuan dan orientasi terhadap kegiatan proses pembelajaran yang diikuti oleh mahasiswa. Hasilnya adalah mahasiswa menjadi pusing, penundaan dalam penyelesaian tugas, dan mengalami gangguan tidur (Wombie, 2001). Stres akademik berat dengan jumlah yang banyak dan terus menerus juga dapat meningkatkan risiko penyakit bagi mahasiswa (Smeltzer & Bare 2008).

Stres akademik dalam rentang normal dan ringan dapat memotivasi proses pembelajaran. Sedangkan menurut Potter dan Perry (2005) tingkat stress yang sedang sampai berat dapat

menghambat pembelajaran. Hal ini dapat menurunkan kapasitas seseorang yang menyebabkan ketidakmampuan memperhatikan atau mengerjakan sesuatu, seperti tugas perkuliahan. Lebih lanjut menurut Widiyanti (2008) beban stress yang dirasa berat juga dapat memicu seorang remaja untuk berperilaku negative, seperti merokok, alcohol, tawuran, seks bebas bahkan penyalahgunaan NAPZA.

Stres dapat mempengaruhi timbulnya gejala penyakit. Menurut Sarafino (1999) stress dapat mempengaruhi perkembangan dan gejala-gejala penyakit seperti darah tinggi, sakit kepala, dan demam. Hal ini sesuai jawaban atas pertanyaan yang diberikan mahasiswa reguler semester V tahun akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan Cirebon, sebagian besar menyatakan sering menyadari bahwa jantung mereka berdenyut lebih cepat ketika merasa takut seperti tidak menyelesaikan tugas kuliah atau mendapat pertanyaan dari dosen. Hal tersebut dapat memicu timbulnya rasa sakit kepala, karena saat merasa takut maka dapat mengakibatkan vasokonstriksi pada pembuluh darah yang mengakibatkan perfusi oksigen ke jaringan berkurang, terutama jaringan otak sehingga menimbulkan rasa sakit kepala (Sherwood,2001).

Tubuh perlu penyesuaian terhadap stressor. 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 sakit kepala yang dialami oleh mahasiswa. Sehingga tingkat stress akademik pada mahasiswa termasuk sumber-sumber stress akademik perlu mendapat perhatian untuk meminimalisir dampak negative dari stress. Karena menurut *Psychology Foundation of Australia* (2010) semakin meningkat stress yang dialami mahasiswa secara bertahap, maka akan menurunkan energi dan respon adaptif.

Hubungan Karakteristik Responden (Usia, Jenis Kelamin, Indeks Prestasi, Kondisi kesehatan) dengan Tingkat Stress Akademik

Berdasarkan hasil penelitian, jumlah persentase terbanyak diantara mahasiswa semester V Tahun akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan Cirebon yaitu pada usia 20 tahun yang memiliki proporsi tingkat stress akademik dalam rentang berat. Namun, responden dengan tingkatan usia yang paling tinggi yaitu 21 tahun, tidak memiliki kecenderungan bahwa akan mengalami penurunan tingkat stress akademik. Namun jika dilihat dari data tingkat stress akademik dalam rentang sangat berat, ditemukan pada setiap rentang usia. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap orang beresiko untuk mengalami stress ketika menghadapi suatu kondisi yang dipersepsikan sebagai suatu ancaman (Hudak dan Gallo,

1977). Namun, karena sudah sering terpapar oleh stresor yang sama dengan pola yang sama pula maka individu akan terbiasa dan menganggap stresor sebagai suatu hal yang biasa.

Kecenderungan variasi tingkat stres akademik pada mahasiswa semester V Tahun akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan Cirebon dapat dipengaruhi oleh pengalaman mahasiswa yang sebelumnya sudah terbiasa dan sering terpapar dengan stresor yang sama. Lebih lanjut Govaerst & Gregoire (2004) menyatakan bahwa respon seseorang dalam berhadapan dengan stresor tidak akan sama dengan saat pertama kali, seseorang cenderung lebih dapat mengelola stresor tersebut. Setiap mahasiswa tentunya memiliki pengalaman yang berbeda dan dipersepsikan berbeda pula walaupun dengan stresor yang sama, sehingga tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa juga bervariasi tergantung dari pengalaman stress akademik individu tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara usia mahasiswa semester V Tahun akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan Cirebon dengan tingkat stress akademik. Dimana pada tingkatan usia yang semakin tinggi, tingkat stress akademik cenderung semakin rendah. Penelitian ini diperkuat oleh Stuart dan Laraia (2005) yang menyatakan usia berhubungan dengan pengalaman seseorang dalam menghadapi

berbagai macam stressor, kemampuan memanfaatkan sumber dukungan dan keterampilan dalam mekanisme koping. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambah usia seseorang, maka kemampuan seseorang dalam hal pengelolaan stress semakin baik, sehingga tingkat stress akademik pada usia yang semakin meningkat semakin rendah dengan karakteristik stressor yang sama.

Hubungan jenis kelamin dengan tingkat stress akademik

Tingkat stress akademik berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mahasiswa semester V Tahun akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan Cirebon baik yang berjenis kelamin laki-laki ataupun perempuan hampir secara merata ada yang mengalami tingkat stress akademik berat dan sangat berat. Namun pada mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan ditemukan yang memiliki tingkat stress akademik dalam rentang berat dan sangat berat pada angka yang cukup tinggi. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agolla & Ongori (2009), Walker (2002) & Goff.A.M. (2011) yang menemukan bahwa tingkat stress pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Menurut Anggola & Ongori (2009), hal tersebut karena perempuan lebih sering menggunakan mekanisme koping yang berorientasi terhadap tugas, sehingga remaja perempuan lebih mudah diidentifikasi jika mengalami kondisi stress.

Sedangkan laki-laki cenderung menggunakan mekanisme koping yang berorientasi kepada ego, sehingga laki-laki lebih santai dalam menghadapi stressor yang berasal dari kehidupan akademik.

Kecenderungan variasi tingkat stress akademik antara laki-laki dan perempuan pada mahasiswa semester V Tahun Akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan Cirebon dipengaruhi oleh respon dari masing-masing mahasiswa. Namun, berdasarkan hasil penelitian diperoleh ($p=0,488$; $\alpha=0,05$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa semester V tahun akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan Cirebon. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Agolla & Ongori (2009), Walker (2002) & Goff.A.M. (2011) yang menemukan bahwa tingkat stress pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki. Hal ini disebabkan, remaja laki-laki menggunakan koping yang berorientasi ego, sehingga lebih santai dalam menghadapi stressor yang berasal dari kehidupan akademik (Agola & Ongori, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Grovaerts & Gregoire (2004) mengemukakan enam kondisi yang mempengaruhi kemampuan kognitif di kehidupan akademik bagi remaja yang juga berpengaruh terhadap tingkat stress dikalangan pelajaran salah

satunya adalah *familiarity* (persepsi pelajar terhadap seberapa sering ia terpapar oleh stressor yang sama).

Karakteristik stressor akademik (jumlah, pola, intensitas) yang sama dan tidak adanya perbedaan kewajiban akademisi antara laki-laki dan perempuan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa kemungkinan memiliki korelasi terhadap hasil penelitian ini. Oleh karena itu, dapat diasumsikan bahwa intensitas, pola dan jumlah stressor yang diterima oleh mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan adalah sama. Akibatnya, pengalaman mahasiswa terpapar terhadap stressor akademik juga sama. Oleh karena itu, tidak ditemukan adanya hubungan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dengan tingkat stress akademik.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat stress akademik dalam rentang ringan sampai dengan sangat berat persentasenya semakin meningkat pada kategori nilai indeks prestasi sangat memuaskan. Maka, dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat stress akademik tidak tergantung pada nilai atau prestasi akademik.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara indeks prestasi dengan tingkat stress akademik mahasiswa semester V tahun akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan Cirebon. Penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Goff.A.M (2011)

bahwa tingkat stress berpengaruh terhadap kemampuan akademik. Namun, sejalan dengan hasil penelitian Sari (2004) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara toleransi terhadap stress dengan indeks prestasi dikalangan mahasiswa. Jadi, tidak berarti bahwa mahasiswa yang memiliki nilai indeks prestasi dalam kategori yang paling tinggi juga akan mengalami tingkat stress akademik yang semakin berat.

Belajar merupakan suatu proses yang pada akhirnya akan membuahkan suatu hasil yang disebut prestasi, yang tercermin dalam bentuk Indeks Prestasi (IP) di lingkungan Program Studi Keperawatan Cirebon, 2014. Indeks prestasi kaitannya adalah dengan proses kognitif. Proses kognitif seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah keluarga, sekolah, dan masyarakat. Menurut Sari (2004) tingkat stress seseorang tidak berpengaruh terhadap nilai indeks prestasi. Asumsi peneliti kemungkinan mahasiswa memiliki kecenderungan menggunakan respon yang adaptif terhadap stressor yang diterima dari proses akademik yang dijalankan, sehingga berdampak positif berupa prestasi akademik yang baik (Agolla & Ongori, 2009).

Dengan pengelolaan stressor yang tepat dapat berdampak positif. Walaupun dengan beban tugas yang berat dan adanya tuntutan untuk memenuhi kewajiban lain selain kuliah, mahasiswa tetap mampu

memenuhi kewajiban mereka untuk belajar dan menempuh kemampuan selama proses perkuliahan. Sehingga, nilai indeks prestasi mahasiswa tetap baik dan mahasiswa tidak cenderung mengalami stress. Atau ada kemungkinan lain, yang mendukung hasil penelitian ini, yaitu adanya *support system* yang kuat yang berasal dari kelompok teman sebaya atau kelompok belajar. Menurut Walgito (2007) keberadaan kelompok mampu mendorong seseorang menggunakan cara yang adaptif dalam berhadapan dengan stressor. Oleh karena itu dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak ada hubungan antara indeks prestasi dengan tingkat stress akademik pada mahasiswa semester V tahun akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan Cirebon.

Mahasiswa mengasumsikan kesehatan diri mereka sendiri berdasarkan perasaan sejahtera, kemampuan berfungsi secara normal, dan tidak adanya gejala penyakit (Potter & Perry 2005). Walaupun jika diasumsikan bahwa mahasiswa hanya mengunjungi pusat pelayanan kesehatan untuk melakukan *medical check up* atau tindakan paliatif atas gejala penyakit yang dirasakan atau ditemukan pada diri mereka, menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mahasiswa semester V tahun akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan Cirebon. dalam kondisi baik. Sehingga dapat disimpulkan mahasiswa reguler angkatan 2014

Program Studi Keperawatan Cirebon memiliki kondisi kesehatan yang baik.

Hasil penelitian diperoleh bahwa mahasiswa semester V tahun akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan Cirebon sebagian besar tidak melakukan kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan untuk melakukan *medical check up* atau tindakan paliatif dalam waktu satu bulan terakhir terhitung sebelum pengambilan data penelitian. Dengan demikian dengan tidak mengunjungi pusat kesehatan, dapat diartikan bahwa mahasiswa semester V tahun akademik 2014/2015 Program Studi Keperawatan Cirebon sebagian besar dalam kondisi sehat. Hal ini sesuai dengan penelitian Golt A.M (2011) bahwa kondisi stress berpengaruh terhadap kesehatan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara jumlah kunjungan ke pusat pelayanan kesehatan dengan tingkat stress akademik. Semakin tinggi tingkat stress seseorang maka semakin sering seseorang mengunjungi pusat pelayanan kesehatan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Agola dan Ongori (2009) bahwa mahasiswa mengalami stress akademik dapat berdampak positif atau negative jika tidak dikelola dengan baik. Pengelolaan kondisi yang mengancam dengan coping yang tepat dapat mengarahkan individu kepada respon yang adaptif, sehingga individu mampu bertahan dan menghasilkan dampak positif berupa

peningkatan upaya menjaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J.E, & Ongori, H. (2009). *An assasment of academic stress among undergraduate student*. Academic Journal, Educational research and review vo. 4 (2). Pp. 063-067.
- Bakrie, I (2010). *Ciri – ciri Penting Remaja Akhir*. Nopember 24, 2014. <http://www.tnol.co.id/id/spiritual-psychology>.
- Crowford, J.C., & Henry, J.D (2003). *The depression anxiety scale (DASS) : Normative data and latent structure in a large non clinical sample*. British Journal of Clinical Psychology, 42, 111-131.
- Goff A.M (2011). *Stressor, academic performance and learned resourcefullness in baccalaureate nursing students*. International Journal of Nursing Education Scholarship, 8,923 – 1548.
- Govarest, S & Gregoire, J (2004). *Stressfull academic situations : study on appraisil variables in adolesence*. British Journal of Clinical Psychology, 54, 261 – 271.
- Hastono, S.P (2007). *Analisis data kesehatan*. Depok : FKM UI

- Lavibond, S.H & Lavibond, P.F (1995). *Manual for depression anxiety and stress scale*. (2th ed). Sydney : Psycology Foundation.
- Notoajmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Potter & Perry (2005). *Fundamental of nursing : concept, process & practice*. (Asih, Y. et all, Penerjemah). Jakarta : EGC.
- Sari, D.F (2007). *Hubungan antara toleransi stres dengan indeks prestasi pada mahasiswa baru fakultas kedokteran Universitas Islam Indonesia semester dua angkatan 2004*. Maret 10, 2012. <http://medicine.uii.ac.id>
- Stuart, G.W & Laraia, M.T (2005). *Psychiatric nursing : Principle and practice 8th Edition*. St. Louis : Mosby.
- Sugiyono (2007). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. (6th ed). Bandung : CV Alfabeta.
- Tobroni (2010). *Stress yang dialami mahasiswa*. Nopember 23, 2014. <http://tobroni.staff.umm.ac.id/wp-content/plugins/as-pdf/generate.php?post=45>
- Widianti, Elfri (2007). *Remaja dan permasalahannya: bahaya merokok, penyimpangan seks pada remaja dan bahaya penyalahgunaan minuman keras dan narkoba*. September 27, 2011. <http://prov.bkkbn.go.id>